TALLERES

El taller de la risa

Guía práctica para organizar un taller de risoterapia

Enric Castellví

ALBA

TALLERES

El taller de la risa

Guía práctica para organizar un taller de risoterapia

Enric Castellví

ALBA

Índice

Cubierta
Agradecimientos
Introducción
Un poco de teoría
1. La sonrisa y la risa
2. ¿Cómo puede ayudar la risoterapia?
3. Fisiología de la risa
Empieza el taller
4. Cómo diseñar e impartir un taller de la risa
5. Dinámica grupal de la risa
6. Jugar para reír
7. Música para las emociones y la risa
Después del taller
8. Qué podemos practicar en casa
9. El botiquín de la risa
10. Reflexiones finales
Bibliografía
Créditos
Alba Editorial

El taller de la risa

Guía práctica para organizar un taller de risoterapia

Enric Castellví

Ilustraciones de Oliveiro Dumas

ALBA

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a todas las personas que me han animado para que escribiera este libro. A mi madre, que a sus 80 años sigue siendo la alegría de la vida; a mi hija Gemma, por su fuente inagotable de juegos y creatividad; a mi hija Andrea, por sus críticas y apoyo. A mi compañera de risas Digna, por sus aportaciones en ilusión y entusiasmo. A mis maestros Andreu, Mari Cruz, Ferran y Gustavo, por todo su conocimiento y experiencia. A todas las personas que han participado en nuestros talleres de risoterapia y dinámica de la risa por su disposición, confianza y alegría. A Idoia, por toda su ayuda, consejos y paciencia mientras íbamos dando forma a este proyecto.

Introducción

¿Sabías que el humor es un signo de inteligencia y que además es también un síntoma de buena salud y equilibrio emocional?

Las personas con sentido del humor suelen enfrentarse a la vida desde perspectivas más creativas, con menos limitaciones, ríen con mayor frecuencia, sufren menos tensiones, envejecen más tarde, son mejor aceptadas por los demás, desarrollan sólidos lazos de amistad y, por ende, disfrutan con lo que hacen y encuentran más sabor a la vida.

El escritor italiano Curzio Malaparte aseguró, tras diversos estudios, que «cada vez que una persona ríe de verdad, añade dos días de vida a su existencia». Y no ha sido el único en asociar la risa a la longevidad. Estas afirmaciones tienen su base en múltiples estudios sobre los beneficios de la risa y el buen humor. El doctor William Fry dice que las carcajadas prolongadas ejercitan no sólo los músculos de la cara, el torso, los pulmones, y el corazón, sino también los músculos de los hombros, brazos, abdomen, diafragma y piernas. Unas buenas carcajadas pueden equipararse a diez minutos de ejercicio físico. También el conocido Pach Adams, encarnado en la película del mismo nombre por el famoso actor Robin Williams, decidió aplicar a sus tratamientos métodos inusuales basados en provocar en el paciente estados de ánimo positivos que facilitaban su curación. Aunque no ha sido el primero en utilizar la risa y el buen humor en la prevención y curación de enfermedades, sus a veces estrambóticas campañas en favor de la risa curativa le han otorgado una notable popularidad como precursor de esta corriente.

La risa y el buen humor tienen un efecto tranquilizador y ayudan a mejorar la circulación de la sangre, a aliviar la tensión muscular, a armonizar el sistema nervioso y a regular el pulso cardíaco. Herbert Spencer fue uno de los primeros investigadores serios en el estudio de la risa que afirmó que ésta es una excelente válvula para liberar «sobrecargas de fuerza nerviosa» y para liberar contracciones musculares. Spencer estaba convencido de que la risa era un mecanismo esencial para restaurar el equilibrio emocional, físico y biológico.

He aquí la razón de que cada día la risa y el buen humor tengan

más adeptos, dispuestos a disfrutar de unas buenas carcajadas y a caminar por la vida con una sonrisa.

Parece extraño, pero muchos científicos, y en especial los psicólogos y los psiquiatras, han demostrado estar mucho más interesados por estudiar las neurosis, las psicosis, las depresiones y las fobias, antes que la felicidad, la alegría, el amor y la risa, como si después de solucionar cualquiera de estas disfunciones apareciera su complementaria como por arte de magia. Por cada quinientos estudios relacionados con los efectos negativos de los trastornos emocionales, sólo han aparecido cuatro o cinco sobre los efectos positivos y saludables de la experiencia de la risa y del buen humor.

El reciente interés en la investigación de la risa y sus beneficios ha coincidido con la moderna apreciación de los modelos humanistas y holísticos del cuidado de la persona y su salud. La risa y el buen humor empiezan a ser tenidos muy en cuenta como excelentes herramientas terapéuticas, aparecen como una alternativa importante para los profesionales que se dedican al cuidado de la salud, al desarrollo personal y profesional por el enorme potencial que tienen tanto en el desarrollo de actitudes positivas frente a la vida como en el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.

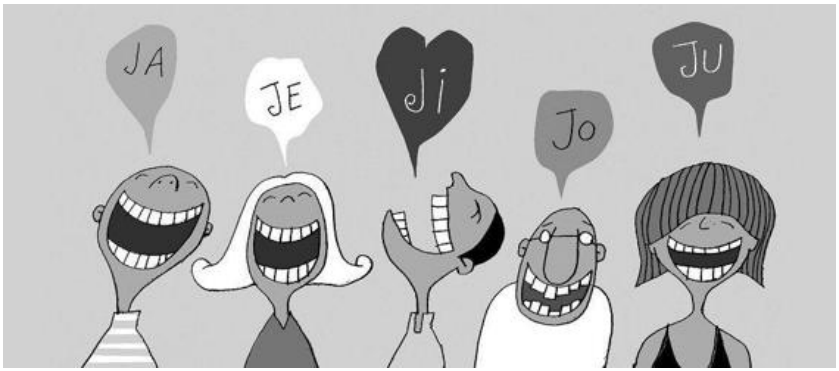
A poco que nos fijemos nos daremos cuenta de que la risa está fuertemente relacionada con el amor, la amistad, la felicidad y el bienestar. Cuando nos reímos con alguien se crean vínculos especiales que hacen que tengamos la sensación de proximidad, de empatía, nos permite relacionarnos desde los buenos sentimientos, desde la complicidad, desde la sencillez, desde la autenticidad y desde el corazón. Esto hace que nos sintamos plenos, optimistas, liberados y, sobre todo, felices.

La finalidad de este libro es proporcionar las herramientas básicas y necesarias para organizar un taller de la risa. A través de éste, los participantes aprenderán a reconciliarse con su niño interior y a desarrollar una risa franca y una actitud positiva frente a la vida, a reírse de uno mismo y de los propios problemas, a disfrutar de la risa en compañía, en cualquier situación, y así obtener los enormes beneficios de una vida feliz y sin complejos.

Para emprender un taller de la risa hay que hacerlo desde el corazón, con la mente abierta, y hay que pedir a los participantes que dejen sus creencias anteriores en el armario ropero o en un cajón y que se sumerjan sin complejos ni vergüenzas en los juegos y ejercicios que les propongáis, y eso quiere decir que se mojen, con la curiosidad y el corazón de un niño que anhela encontrar lo que desea desde lo más profundo de su ser, aun sin saber qué es exactamente lo que busca.

Los talleres de la risa son una puerta a nuestro interior emocional que hace que a través de juegos, baile, música y otros elementos que nos inducen a reír podamos canalizar y exteriorizar nuestros prejuicios y limitaciones, permitiéndonos visualizar las situaciones desde una óptica más positiva, más creativa, más beneficiosa y, sobre todo, más saludable.

Un poco de teoría



1

La sonrisa y la risa

La sonrisa

La sonrisa es una expresión de significado universal, que se produce al flexionar los músculos risorios o cigomáticos, los cuales se encuentran cerca de los extremos de la boca y también alrededor de los ojos. Esta expresión es muy común en las personas y refleja buen humor, placer o entretenimiento. La capacidad de sonreír constituye una de las diferencias fisiológicas que existen entre el hombre y los demás animales. Podemos encontrar diferentes estudios que han demostrado que la sonrisa es una reacción involuntaria a determinados estímulos y que se produce sin importar la cultura, la raza ni la edad. Tampoco es una reacción que uno aprenda, sino que nacemos con ella, ya que los niños a los pocos días de su nacimiento ya ofrecen sus primeras sonrisas. Incluso los niños ciegos sonríen al nacer.

La sonrisa no sólo cambia la expresión de la cara, sino que, por el simple hecho de producirse, hace que el cerebro reciba una señal indicadora que pondrá en marcha mecanismos para que produzca endorfinas, unas hormonas que son segregadas por diferentes partes del organismo y que tienen la función de reducir el dolor físico y emocional y de darnos una sensación de bienestar.

Se ha dicho que la sonrisa es la luz de nuestro corazón, la que genera aptitudes positivas, la que abre muchas puertas y nos facilita el camino para llegar a los demás. Incluso reduce el enfado entre las personas, distiende las discusiones y merma el efecto de algún error o equivocación que hayamos cometido.

Hay un hermoso poema anónimo que reza así:

Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho.
Enriquece a quien la recibe,
sin empobrecer a quien la da.
Dura tan sólo un instante,
pero su recuerdo es a veces eterno.
Nadie es demasiado rico o demasiado poderoso
para poder prescindir de ella.
Ni nadie es demasiado pobre
para no merecerla.

Una sonrisa da felicidad en el hogar,
apoyo en el trabajo y es el símbolo de la amistad.
Una sonrisa da reposo al cansado
y anima a los más deprimidos,
reconforta a los desanimados
y es el mejor antídoto contra los problemas.
No puede comprarse, prestarse, ni robarse,
pues es algo que no tiene ningún valor
hasta el momento en que se da.
Y si alguna vez te tropiezas con alguien
que esté demasiado cansado para dar una sonrisa,
sé generoso y dale la tuya.
Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa
como el que no se la puede dar a los demás.

Los investigadores han identificado varios tipos de sonrisas:

La «sonrisa de Duchenne»: llamada así por el investigador Guillaume Duchenne, es la sonrisa más común; involucra el movimiento de los músculos cigomáticos mayor y menor, cerca de la boca, y el músculo orbicular, cerca de los ojos. Se cree que la sonrisa de Duchenne es producida como una respuesta involuntaria a una emoción genuina, por eso se le puede llamar una «sonrisa genuina».

La «sonrisa profesional»: es una sonrisa que se expresa para mostrar franqueza y cordialidad. La sonrisa tiene un efecto multiplicador en cualquier tipo de actividad que desarrollemos. Pedir algo por favor, y acompañarlo de una sonrisa, produce un efecto muy positivo en la otra persona.

La «sonrisa telefónica»: dicen los entendidos que una manera de transmitir amabilidad por teléfono es sonreír mientras se conversa; aunque, lógicamente, no se pueda apreciar el rostro al otro lado del hilo, al parecer la sonrisa repercute positivamente en el tono cálido de nuestras palabras y de nuestra voz y predispone a la persona que sonríe a una actitud más afable y positiva.

La «sonrisa de compromiso»: podemos en algún momento esbozar una sonrisa de compromiso, pero sólo como forma de gentileza, nada más.

La risa

La risa es una manifestación de alegría y bienestar, también hay quien dice que es una sonrisa de mayor intensidad. Es una de las

conductas que nos diferencia del resto de los animales. De hecho, suele ser uno de los rasgos que identifica a las personas con un alto nivel de inteligencia emocional.

En la mayor parte de las culturas, quienes gozan de un buen sentido del humor son personas bien consideradas. Por lo general, eran y son personas con una gran fortaleza interna, dinamismo y energía personal, capaces de superarse, creativas, empáticas y entusiastas. Las personas sabias son en realidad las que saben sonreír y reír mucho, porque saben mejor que nadie lo importante que es la risa para disfrutar de una mejor calidad de vida y gozar de la felicidad.

La risa se encuentra en conexión directa con nuestra experiencia vital, así es como los niños y niñas, que desde su llegada al mundo se dedican a disfrutar de todo lo que les rodea sin preocuparse más allá de sus propias necesidades, están en conexión directa con el presente, «el aquí y el ahora». Por ello son capaces de reír más de trescientas veces al día. A medida que nos vamos haciendo adultos, las normas, las creencias, las obligaciones y las preocupaciones van haciendo de nosotros personas serias y maduras que dejan de reír, esto hace que perdamos la frescura y la espontaneidad y, por tanto, que vivamos permanentemente presionados por todo.

Paradójicamente, cuando nos reímos de verdad no podemos estar preocupados: son dos estados antagónicos. Por ello, si logramos aprender a reír de nuevo, podremos cortar con el círculo vicioso de los pensamientos preocupantes. Pero también es cierto que si caemos en la trampa de la preocupación y la tristeza, éstas crean una barrera aparentemente infranqueable, que nos va robando la energía vital y nos vuelve apáticos y grises.

La risa nos ayuda a desinhibirnos, a vencer los miedos, las ataduras y los convencionalismos sociales de nuestro tiempo. Al desinhibirnos somos capaces de mostrarnos tal cual somos, con nuestras virtudes y defectos, de aceptarnos, de querernos, de enamorarnos de nosotros mismos, mimarnos y cuidarnos con cariño y con amor. La risa hace que rompamos esas limitaciones artificiales y que nos conozcamos con más profundidad.

Al ser la risa una actividad de grupo, actúa como una especie de «señal social». Algunos estudios han demostrado que es treinta veces más probable reír en grupo que solo, como demuestra el dicho «Si ríes, el mundo se reirá contigo; si lloras, llorarás solo». La risa es contagiosa, como lo son los bostezos; a menudo la risa en sí misma provoca que otros se rían. Cuando alguien empieza a reír a carcajada limpia, siempre hay alguien que a los pocos segundos también empieza a reír, los que están cerca comienzan a relajar los músculos de la cara y probablemente acaben riendo todos, con la

característica de que cuanto menos apropiada sea la carcajada, más difícil será controlarla. Pero lo más importante es que para poder reír con los demás, primero debemos saber reírnos de nosotros mismos.

¿Por qué nos reímos?

Reírse es propio sólo de las personas; la risa se manifiesta mucho antes de la adquisición del lenguaje e incluso antes de poder distinguir si una cosa es graciosa o no. Pero aun así, para reírse es necesario ser inteligente. El ser humano se ríe cuando está alegre, cuando se divierte o después de que le cuenten un chiste, pero ¿son éstas las únicas ocasiones en que éste se ríe? ¿Qué significa la risa y por qué se produce?

Hay que diferenciar entre la risa a carcajadas y la risa disimulada. Hay toda una gama entre una y otra, y las motivaciones en cada caso también pueden ser distintas. Un chiste puede provocar un ataque de risa, porque en la narración surge algo inesperado, fuera de contexto, algo absurdo. Cuanto más inesperado, más risa provoca. En toda narración hay una lógica, pero si en ésta aparece por sorpresa una contradicción, que se aleja de la lógica, la mente reacciona produciendo una explosión de risa. Cuanto más absurda es la salida, más gracioso es el chiste. Todo ello es una respuesta emocional que se da automáticamente, y cuyo origen está en alguna parte del cerebro. En este sentido, es muy importante el reciente descubrimiento hecho por investigadores de la Universidad de California, que han localizado dónde se encuentra el sentido del humor: una zona del cerebro que está en la circunvolución izquierda frontal superior, en el área motora suplementaria de dos centímetros cuadrados, la parte más evolucionada del cerebro, que basta para hacer desternillarse al tipo más serio. ltzhak Fried y sus colaboradores aseguran que si estimulamos ese punto preciso por medio de electrodos, el paciente sonríe, y si la estimulación es más intensa, se ríe a carcajadas.

Aunque son muchas las personas que a lo largo de la historia han tratado de averiguar por qué nos reímos, entre otros Platón, Aristóteles, Cicerón, Francis Bacon, Descartes y Freud, aún no tenemos un modelo teórico que nos explique todos los aspectos fenomenológicos de la risa, por lo que tendremos que conformarnos con explicaciones parciales.

Veamos a continuación las cinco teorías que podemos considerar «clásicas».

Teoría de la incongruencia: según esta teoría el humor se desencadena al asociar dentro de un mismo contexto dos ideas que

son incongruentes entre sí.

Veamos un ejemplo:

–Doctor, doctor, tengo tendencias suicidas.

¿Qué hago? –Págueme ahora mismo.

La manera más usual de construir una incongruencia es empezar con una frase que encamine el pensamiento en una dirección y después pasar a otro plano que colisione con el primero. Pero no siempre es necesario hacer esto. Se puede hacer con una sola frase que desbarate la lógica y haga absurdo el sentido de la frase.

–Hay dos clases de personas: las que sólo piensan en el sexo y las que no sé en qué narices piensan.

El humor de los payasos, por lo general, aborda este tipo de incongruencias: el inteligente que nunca acaba convenciendo, su torpeza en la manipulación de cosas simples, su vestuario, etc.

Aún no se conoce de forma definitiva el mecanismo por el cual la percepción de la incongruencia desencadena la risa. Es posible que el desconcierto, fruto de la incongruencia, produzca un descarrilamiento emocional y, así, el pensamiento lógico tenga la sensación de que le han gastado una broma.

Pese a que esta teoría puede explicar un gran número de situaciones y que es aceptada por muchos estudiosos del humor y la risa, éstos también consideran que hay aspectos del humor que no quedan recogidos.

Teoría de la superioridad: esta teoría preconiza que cuando nos burlamos de los demás o los empequeñecemos, nos sentimos superiores, y el placer instintivo que nos produce esto desemboca a su vez en la risa. En el fondo esta teoría no sólo habla de la superioridad, sino de dar salida a la agresividad. Según Freud, la educación nos obliga a reprimir las muestras de violencia y nuestros sentimientos de desprecio y agresividad. Por lo que el chiste y la burla nos proporcionan un mecanismo para sortear estas prohibiciones y nos muestran caminos para abordar estos temas, abriéndonos fuentes de placer que antes eran inasequibles.

–Mamá, mamá, en el colegio me llaman tonto.

–¿Y a mí qué?

–A ti gorda.

Hay algunas bromas que parecen contradecir esta teoría, porque van dirigidas contra la persona que las hace, aunque esto sea sólo para iniciados. Deberíamos tener en cuenta el dicho popular «Quien no se ríe de sí mismo, deja todo el trabajo a los demás». Por suerte, cada vez se oyen menos los típicos chistes de un alemán, un inglés y un español, donde este último es quien demuestra mayor valentía y sagacidad.

Teoría de la caricaturización: la exageración o la caricatura de

los grupos étnicos o de personas conocidas es una fuente inagotable de risas y de humor. Por eso proliferan tanto, y con gran éxito, los humoristas que imitan a políticos, personajes famosos y estereotipos sociales.

Lo que se hace en estos casos es resaltar de forma exagerada algunos rasgos o aspectos cómicos de la situación, y en el caso de que no los tenga, se crean a medida.

> Regresa Venancio de un viaje a Las Vegas y Pepillo le pregunta: «¿Cómo te fue?». «Bien –contesta Venancio–, hay unas máquinas tragaperras sensacionales. En una de ellas eché una moneda y gané. Le eché otra y volví a ganar. Finalmente tuve que desistir, pues ya no sabía qué hacer con tantas Coca-Colas.»

La caricatura puede adoptar formas muy variadas, por ejemplo, en la famosa serie *Los Simpson* cada personaje personaliza comportamientos estereotipados exagerándolos hasta lo cómico. También se utiliza la técnica de rebajar a otros, con lo que se consigue en algunos momentos el sentimiento de superioridad.

Teoría de la actuación: por lo general, los adultos nos reímos una media de doce veces al día, la mayor parte de ellas en el contexto de nuestras relaciones diarias sin necesidad de que alguien nos cuente un chiste o haga algo cómico. Contra lo que cabría esperar, se ríen más los que hablan que los que escuchan, y, por otra parte, lo hacen con mayor frecuencia las mujeres que los hombres.

Según esta teoría, en las situaciones coloquiales solemos «actuar» como si todo nos hiciera gracia, es decir, nos hacemos los graciosos. Las risas y las bromas de unos se pueden contagiar al resto, haciéndolos actuar de la misma forma. Esta teoría explicaría por qué en determinadas situaciones podemos llegar a reírnos de las cosas más peregrinas y hasta de los peores chistes jamás contados.

> –Doctor, cuando me tomo un café me duele el ojo.
> –Bueno. ¿Ha intentado usted apartar la cucharilla?

> Un hombre va a ver a un abogado.
> –¿Usted cuánto cobra por una consulta rápida?
> –Sesenta euros por tres preguntas.
> –Vaya, es un poco caro, ¿no?
> –Sí… Y dígame, ¿cuál es su tercera pregunta?

Teoría de la descarga emocional : esta teoría expone que el organismo aprovecha la risa como método para descargar pequeñas o grandes tensiones acumuladas en el cerebro, tales como temores, nerviosismo, agresividad, aburrimiento, etc. Esto explica que los

niños no puedan evitar reírse frente a una reprimenda o el enfado de un adulto. O también que nos riamos en un entierro, ante la bronca de un jefe o el desespero de alguien.

Por otro lado, también es bastante frecuente ver que los grupos sociales más desfavorecidos suelen ser gente que se ríe con mayor facilidad de su situación y de sus problemas. La risa en este sentido se convierte en un mecanismo para protegernos, insensibilizarnos y endurecer nuestros sentimientos frente a la desgracia propia o ajena.

La risa, además de considerarse la contrapartida de estados emocionalmente negativos como la depresión y la ansiedad, sirve como mecanismo de expresión, ya que a través de ella se pueden exteriorizar sentimientos. El psicólogo Herbert Lefcourt ha demostrado que la risa y el buen humor modulan la respuesta frente a la adversidad, influyendo positivamente ante situaciones emocionalmente dolorosas.

Diferencias entre reír y sonreír

En ocasiones se ha tratado de establecer diferencias entre reír y sonreír, pero en realidad no existe ninguna diferencia básica entre ellas, sólo son niveles distintos de una misma cosa; la risa es sólo una sonrisa a todo volumen.

Se han llegado a establecer hasta ciento ochenta tipos de risa diferentes; describamos algunas:

- Sonrisa ligera, con la boca cerrada, tipo Mona Lisa. Adaptable, ajustada y conveniente.
- Sonrisa normal, labios a punto de separarse. Expresiva, sincera y acogedora.
- Sonrisa amplia, asoman los dientes y se suele considerar risa. Dilatada, abierta y atractiva.
- Risa ahogada, reprimida, con la mano en la boca o encogimiento de hombros y mirada torcida.
- Risa desbordante, expresiva, expansiva y desternillante. Con la cabeza hacia atrás, los ojos cerrados y encogiéndose de hombros.
- Risa franca es la considerada buena para la salud. Un minuto de esta risa equivale a cuarenta y cinco minutos de relajación. Parte siempre de un motivo alegre, un chiste, una escena, una situación determinada.
- Risa múltiple, a veces sustituye o acompaña a la sonrisa. Puede oscilar desde la risita ahogada o tonta hasta la carcajada más estrepitosa.
- Risa amistosa, divertida y jovial, expresiva y franca. Ponla en

práctica. • Risa fútil o insustancial, fingida, no nace de dentro. Evítala. No conduce a nada, al menos a nada bueno.

- Risa patológica, insulsa, se produce en determinados estados mentales, sin motivo aparente.
- Risa burlona, malintencionada, interesada, falsa, mezquina, vengativa, para rechazar a alguien, ridiculizar al adversario o al superior.... Existe complicidad entre los que se ríen. Ojo con ella.
- Risa irónica y sarcástica, conspiradora, envidiosa, para causar daño.

Si aprendemos a observar, escuchar y diferenciar los distintos tipos de risas nos daremos cuenta de los múltiples y variados matices que ésta tiene, porque cada persona es un mundo y, por tanto, las circunstancias que la rodean y los motivos por los que se ríe son muy peculiares.

Por lo general estamos más acostumbrados a utilizar las risas de descarga de tensiones, las defensivas o las burlonas, que las risas sanadoras y las francas. Para ir cambiando nuestra tendencia e incorporando las risas rejuvenecedoras y fortalecientes de amor y de amistad, necesitaremos concentrarnos y trabajar nuestra actitud frente a la vida.

La risa como actitud

Los niños aprenden a través del ejemplo, por lo tanto, es la familia quien les entrega las primeras enseñanzas de vida. Por eso es importante fortalecer la expresión de la sonrisa como manifestación de optimismo y señal de que se disfruta de las cosas cotidianas, de los propios logros, y también como una manera de enfrentar con esperanza las derrotas.

Esa actitud pasa por entregarles mensajes coherentes y una forma de vida que les permita valerse de cosas simples para enfrentar grandes dificultades. Si un niño goza con pequeñas cosas como la luz y los colores de un atardecer, el canto de un pájaro, las gotas de rocío o un arco iris, probablemente durante su adolescencia o madurez encontrará en esos mismos estímulos la protección contra posibles depresiones, o los verá como útiles recursos para superar sus frustraciones.

También es importante transmitir que la risa ha de practicarse con una actitud de respeto y generosidad, no como una forma de burla de las debilidades ajenas. Resulta muy fácil caer en la tentación de reírnos de los tropiezos ajenos, ya que hemos recibido un buen aprendizaje en la mayoría de películas cómicas donde alguien muy torpe, despistado o desgraciado se convierte en el

hazmerreír de todo el mundo.

Pero la risa sana y beneficiosa es la que sale del corazón alegre, de la mente positiva, desde la emoción de la alegría, desde la confianza, desde el amor, desde la ternura por uno mismo y por los demás.

De hecho, todo aquello que nos hace reír muestra una buena parte de nuestra personalidad y de cómo reaccionamos frente al entorno a través de nuestras creencias. La actitud no es más que una forma de pensar y de reaccionar. Los pensamientos, al igual que nuestras creencias, son creados por nosotros mismos, lo que significa que podemos decidir en un momento dado si éstos son positivos o negativos. Dominar los pensamientos nos permitirá escoger nuestra actitud frente a la vida. Pero para conseguirlo hay que estar atento y receptivo hacia lo que uno piensa, tener en cuenta que el primer pensamiento no es siempre el que corresponde con nuestros sentimientos, sino una respuesta automática a creencias pasadas que nos han inculcado, con las que probablemente ya no estamos de acuerdo.

Para tener una actitud positiva que nos permita reír es necesario romper con los pensamientos que nos limitan y abrir nuestra mente para dejar entrar cada día aire nuevo.

La risa mejora la comunicación

La risa, además de ser el mejor antídoto para curar cualquier desarreglo del estado de ánimo, es también un fabuloso elixir para mejorar nuestra comunicación con los demás, ya que incrementa la espontaneidad, la creatividad, la expresión y la percepción, «consiguiendo vencer la timidez y haciéndonos olvidar, por un momento, al adulto que coarta todos nuestros movimientos».

La risa es una estupenda forma de comunicación entre los seres humanos. Es el camino más corto entre las personas, y tiene el incentivo de ser altamente contagiosa.

Si te has reído de verdad con alguien, queda grabada para siempre en tu mente una sensación de «complicidad». Las personas que comparten situaciones divertidas, que se ríen juntas, se sienten más cercanas y más libres, son capaces de prescindir de los formulismos sociales, pues han creado unos mecanismos de comunicación que las vinculan para siempre, difíciles de conseguir de otro modo. Según se desprende de estudios realizados, las ondas cerebrales de las personas que ríen juntas se sincronizan y se produce una sintonización natural de sus procesos mentales. No hay límites ni barreras que la risa no pueda traspasar. ¿Qué tal? Sorprendente, ¿no?

Las vocales de la risa

Reír con una u otra vocal tiene diferentes efectos en nuestro organismo. Cada uno de nosotros solemos hacerlo de forma preferente con una de ellas, vale la pena observar con qué vocal solemos soltar nuestras carcajadas.

Ja: reír con la «ja», que es la más frecuente de las vocales, por lo general nos hace abrir la boca en toda su amplitud, estirarnos y abrir el pecho; es la carcajada por excelencia. Provoca la vibración en la zona de los riñones, la cadera y el vientre, por lo que activa sus funciones y las llena de energía. Activa las glándulas suprarrenales y actúa sobre la adrenalina y la noradrenalina dando bocanadas de energía a nuestro organismo. Reduce el miedo y refuerza el valor. Y por si fuera poco, activa la potencia sexual en los hombres y en las mujeres resulta beneficiosa para los ovarios y la matriz.

Je: cuando nos reímos con la «je» incide vibrando bajo las costillas. Es la risa diplomática, en cierto modo la que expresa disimulo. Hace que se libere energía del hígado, vesícula biliar y tejido muscular. Es eficaz para reducir los enfados y las tensiones internas, favorece la tolerancia, la paciencia y facilita el proceso de la digestión.

Ji: al reírnos con la «ji» se produce vibración en la zona del cuello y del corazón. Es la risa saltarina, que nos incita a bailar; es optimista y simpática. Activa la creatividad y la intuición. Actúa sobre el sistema nervioso y estimula la glándula tiroides, de manera que incluso puede tener efectos beneficiosos para los problemas de obesidad. También influye sobre el intestino delgado y activa la circulación, lo que la convierte en muy adecuada para mejorar problemas de varices.

Jo: cuando alguien se ríe con la «jo», siempre pensamos en la figura de Papá Noel, invitándonos a sacar la barriga poniendo cara de bonachón. Su vibración se nota en la cabeza, e incide en la glándula pineal, la hipófisis, la pituitaria y el hipotálamo. Libera energía del sistema digestivo (desde la boca hasta el ano), bazo y páncreas. Es una muy buena risa para el postre, pues nos ayuda en los procesos digestivos, y también en el tratamiento de la celulitis.

Ju: la risa con la «ju» es una risa oscura, la de más bajo tono y vibración, pero muy potente si se practica con frecuencia. Activa la zona pulmonar regulando las alteraciones respiratorias. Altamente beneficiosa para liberar emociones y devolver el equilibrio del intestino grueso cuando se tensa a causa del estrés. Rompe los efectos negativos de los pensamientos dolorosos, frustraciones y bloqueos del pasado.

Pero el concierto de la risa no termina aquí, aún podemos ir

mucho más allá, podemos combinar los sonidos con las notas musicales, los ritmos y los tonos, que fortalecen, ajustan y amplían todo su potencial beneficioso y terapéutico. Practicar diariamente la risa con cada una de las vocales resulta francamente reparador y saludable. Porque la risa no es sólo la vibración que se produce al emitir cada una de sus formas, sino que lleva asociada a ella el canto y el baile.

Si nos dejamos invadir por su música rápidamente nos veremos moviéndonos, cantando y bailando con gracia y soltura al son de la alegría, liberados de los corsés de la vergüenza, inundados de una sensación de placer y del deseo de gozar de la situación y del momento, compartiendo de forma altruista una y mil carcajadas coloristas, en una íntima correspondencia de sonidos rítmicos, que se expanden en una espiral de carcajadas que atraparán al serio como si de un elixir mágico se tratara, arrancándole una sonrisa primero, y mil carcajadas después.

2

¿Cómo puede ayudar la risoterapia?

¿Qué es la risoterapia?

Palabra curiosa, que empieza a sonar cada día más en la mente de muchas personas, aunque no sepan muy bien de qué se trata. A menudo suelen preguntarme: «¿Y qué es lo que hacéis en los talleres? Porque si se trata sólo de reír, yo ya me río bastante.» «Pues eso está muy bien», les contesto, pero a poco que preguntes, en seguida ves que ni se la persona se ríe tanto ni se siente tan bien, es sólo un mecanismo de defensa frente a lo desconocido, un intento de mantener una distancia para protegerse de lo incierto.

En cierta ocasión, en un taller que organicé para un grupo privado, alguien me preguntó si se trataba de hacer terapia con arroz, al principio me quedé un poco sorprendido, pero luego me di cuenta de que mi interlocutor era italiano y que me acababa de gastar una broma con el significado de la palabra *riso* que en italiano significa «arroz».

La risoterapia no consiste sólo en hacer reír a la gente sin más, aunque a algunos esto ya les bastaría, sino que es una divertida disciplina terapéutica que consigue despertar en pocos minutos nuestra capacidad de sentir, de amar, silenciar nuestras preocupaciones, incrementar nuestra creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino. Es una forma de alinearnos con el bienestar, la conciencia y la salud física emocional.

En los talleres de risoterapia se utilizan diferentes técnicas que promueven la desconexión de nuestras preocupaciones a través del juego y el entretenimiento, y que nos ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y de la mente, para así alcanzar la carcajada. Entre ellas podemos destacar: la expresión corporal, los juegos, la música, la danza, los ejercicios de respiración, los masajes; todas ellas son técnicas para reír de manera natural, sana, para que la risa salga del corazón, del vientre.

Su objetivo primordial es conseguir que la persona aprenda que sentirse alegre y feliz es una decisión personal e intransferible, que sólo uno mismo puede tomar, y que esta decisión pasa por cambiar muchas creencias en cuanto a la percepción de uno mismo, en cuanto a la capacidad para afrontar la vida diaria, cómo nos afecta

el entorno que nos rodea, cuál es nuestro objetivo en la vida, dónde ponemos nuestra intención, cómo nos limita nuestro ego, cuán dispuestos estamos a compartir el amor, la amistad y la felicidad.

Por otra parte, también se trabaja la capacidad interior de jugar y divertirse por el mero hecho de pasarlo bien y vivir felices, de forma que podamos desarrollar nuestra capacidad de tolerancia, bondad y paciencia, que nos permitan una mayor aceptación de nosotros mismos y de los demás. La risa tiene la virtud de ahuyentar los «malos rollos», las quejas, las protestas, los reproches y las críticas, haciéndonos entender que nuestro mundo es fruto de nuestras actitudes y que nosotros somos el resultado de nuestra forma de pensar.

Un taller de la risa nos permite reencontrarnos con nuestro niño interior, tantas veces olvidado, dándole espacio para jugar, para expresarse desde el corazón, para que disfrute, cree y sea espontáneo, sin tener que preocuparse de las vergüenzas o el ridículo. Para que pueda querer y ser querido sin censuras que limiten su capacidad de expresión y sus deseos.

Se practica generalmente en grupo, porque una de las cualidades más importantes de la risa es que resulta altamente contagiosa, tiene la capacidad de extenderse alrededor de quien se ríe, de captar la atención de los demás y transformar la preocupación y la tristeza en alegría y bienestar.

En un taller de la risa hay dos partes muy delimitadas: una más mental y conceptual, de revisión personal, que se desarrolla al principio y al final del taller para abrir y cerrar el trabajo personal, y otra lúdica y experiencial, en la que se desarrollan diferentes juegos y dinámicas que hacen que la risa fluya de fuera adentro y viceversa.

¿A quién pueden interesar los talleres de la risa?

A poco que nos fijemos nos daremos cuenta de que son muchas las aplicaciones y las personas que pueden beneficiarse de participar en uno o varios talleres de la risa.

Para empezar podemos decir que la risoterapia puede beneficiar a cualquiera que la practique, sin que haya necesidad de encontrarse mal para poder participar en un taller. Sólo como método para el cuidado preventivo de la salud y la felicidad ya vale la pena. Pero hay muchas personas que necesitan recuperar la risa y la felicidad en sus vidas y en sus corazones. El ritmo de vida que exige la sociedad de consumo ha transformado su cotidianeidad en un ir y venir sin sentido en pos de una necesidad permanente de adquirir y poseer casas, coches, perfumes, y un sinfín de objetos

superfluos que los convierten en esclavos de sus necesidades, y, como consecuencia, se anclan en trabajos que no les agradan pero que les proporcionan ingresos, no siempre suficientes, para mantener su estatus y posición social.

En las escuelas y universidades hay un gran número de personal docente que sufre estrés y depresión por la alta exigencia de su labor diaria, y que, sin embargo, no tiene el espacio ni las herramientas para descargar las tensiones que van acumulando día a día, que van mermando su rendimiento y su salud. Creo que en los programas de reciclaje de profesores y profesoras debería existir la propuesta de asistir a talleres de la risa como medio preventivo de salud laboral.

En los hospitales y centros sanitarios es fundamental que el personal médico y de enfermería pueda acceder a los beneficios de la risa y el humor. Son muchas y especialmente duras las experiencias que se viven diariamente en las clínicas y hospitales, enfrentados a enfermedades de todo tipo, enfermos terminales y la muerte. A menudo se tacha a la atención sanitaria de fría e impersonal, pero lo cierto es que resulta casi imposible no tomar esa distancia para poder ejercer con eficacia el quehacer diario. La creciente incidencia de enfermedades profesionales asociadas al estrés y al agotamiento entre los profesionales de la sanidad está empezando resultar preocupante. Al fin y al cabo, si el sistema médico-sanitario no es capaz de cuidar como es debido a su personal, ¿cómo va a hacerlo de sus pacientes? Creo sinceramente que sería muy recomendable que todo el personal médico-sanitario tuviera el derecho y la oportunidad de acceder de forma periódica a sesiones de risoterapia para mantener su espíritu sano y jovial.

Las empresas suelen hacer alarde de su capacidad de asumir grandes retos y de seriedad. Por lo que, implícitamente, «a ellas se va a trabajar y no a reír y a perder el tiempo». Esta afirmación, si bien es totalmente sensata y bastante incuestionable, tiene una parte en su enunciado que puede llevar con facilidad a interpretaciones equívocas en función de quién la formule. Por lo general, las personas que la utilizan suelen pensar que reír es perder el tiempo, que no tomarse las cosas en serio es sinónimo de falta de respeto, de falta de madurez, de falta de inteligencia.

Lamentablemente, muchos directivos, en el intento de encubrir su incapacidad para gestionar las relaciones humanas, y su falta de sentido del humor, incumplen su deber como líderes de crear un entorno feliz, favorable, fecundo, fantástico, fascinante, que haga posible el crecimiento, la cohesión, la confianza, la colaboración, la comunicación adecuada entre las personas que trabajan en su organización. Con demasiada frecuencia se olvida el reconocimiento

sincero, promover la satisfacción en el trabajo, la creación de entornos que faciliten la comunicación y el buen clima, e incluso los puntos más elementales de la convivencia como son: el cariño, la amabilidad, la calidez, la amistad, por considerarse «muy bonitos» pero poco rentables.

Como consecuencia, cada día se incrementan las enfermedades profesionales y los accidentes de trabajo debido a la desmotivación, la apatía, la depresión, el estrés, la baja moral, la ansiedad, la falta de concentración, los miedos, la depresión inmunológica, que son los responsables de casi la totalidad del absentismo laboral, la falta de comunicación, la desconfianza, el desánimo, y lo que se ha descrito como el síndrome de las personas «quemadas».

Podemos hablar de otros muchos colectivos que, a día de hoy, podrían beneficiarse de los talleres de la risa: asociaciones de enfermos, asociaciones de mujeres, geriátricos, centros juveniles, centros penitenciarios, centros de inserción laboral y un largo etcétera, que espero que vayáis descubriendo por vosotros mismos.

Elementos con los que se trabaja

La risa es el elemento clave que se desea conseguir en todo taller de risoterapia, aunque una de las consignas que se establecen es que no es obligatorio reírse. Contrariamente a lo que podría creerse, en los talleres de la risa uno puede no haber soltado una sola carcajada y haber trabajado, en cambio, muchas de sus limitaciones para hacerlo. No se puede hacer reír a una persona o a un grupo de personas instantáneamente; es necesario que cada miembro se sienta cómodo y a gusto con el resto de compañeros y establecer una complicidad adecuada, entre ellos y con el monitor, antes de que se produzca la risa. De otro modo, corremos un gran riesgo de fracasar en la consecución de los objetivos del taller.

La risa y las carcajadas deben brotar de forma natural, como consecuencia de la diversión, la confianza y del desbloqueo que se consigue a través de los juegos y de las diferentes dinámicas del taller.

En los talleres de la risa existen diferentes elementos con los que hay que trabajar. Se necesitan unos conocimientos específicos y cierta experiencia para manejar adecuadamente cada uno de ellos. Debemos ser conscientes de que en la risoterapia se movilizan implícita o explícitamente sensaciones y emociones que habrá que manejar de forma ética y profesional. Todo monitor de talleres de la risa debe saber cuáles son sus habilidades y sus limitaciones para evitar ponerse en «camisa de once varas» y destapar situaciones que más tarde no sepa manejar.

En primer lugar están **los conceptos:** son la base teórica sobre la que apoyamos el taller. Forman parte de este contenido teórico los conceptos y teorías en los que se basa la risoterapia, los beneficios que se pueden obtener, todas sus formas y aplicaciones, la fisiología de la risa, conceptos psicológicos sobre las creencias, emociones y sus respuestas e implicaciones conductuales, conceptos sobre salud y calidad de vida, crecimiento personal, desbloqueos, y un largo etcétera que convendrá preparar y trabajar previamente, según sea el enfoque que le demos a cada taller.

Los juegos y las dinámicas de grupo: son las actividades que desarrollaremos de forma cuidadosamente planificada y ordenada, como herramientas provocadoras de sensaciones y emociones. Hay que tener en cuenta que no todas las personas reaccionan de la misma manera frente a un mismo estímulo, por lo que deberemos estar muy atentos a las diferentes respuestas que se produzcan para dejarlas fluir o contenerlas si es necesario. Como son parte fundamental de los talleres de la risa los desarrollaremos más adelante en un capítulo específico.

Dentro del grupo de **sensaciones,** podemos trabajar los diferentes sentidos. Los más utilizados serán el oído, la vista y el tacto. En algunas situaciones concretas podremos trabajar también con el gusto y el olfato, aunque es poco frecuente.

A nivel auditivo podemos trabajar a través de la música, percusión, gritos, susurros, mantras, etc.; con lo que conseguiremos efectos vibracionales, evocativos, excitación, relajación, desinhibición. También es el canal por el que con mayor frecuencia transmitiremos las instrucciones de cada una de las partes del taller y sus dinámicas.

La vista es una de las entradas principales de información. Influiremos sobre ella a través de la luz, en mayor o menor intensidad, los colores, las expresiones faciales y corporales; tapando los ojos conseguiremos efectos de excitación, relajación, confianza, miedo, proximidad, etc. Es muy interesante ver las reacciones de las personas cuando tienen que realizar ejercicios con los ojos tapados y cómo estructuran una nueva forma de orientarse, de percibir y de confiar en otras personas.

El tacto suele ser el gran desconocido o el menos experimentado de los sentidos. Por lo general, las personas sólo acostumbramos a tener contacto cercano con personas íntimas o familiares, y esto hace que muchas se sorprendan o resistan al principio a mantener contacto directo con otros miembros del grupo. La proximidad y el contacto directo a través de caricias, abrazos, masajes, cosquillas, pedorretas, etc., son fundamentales para la cohesión del grupo y el establecimiento de lazos de confianza y complicidad. Es importante

que el acercamiento se produzca de forma gradual y nunca forzando a nadie a contactar si no lo desea. Hay diferentes trucos y estrategias para realizar los mismos juegos sin necesidad de contactar directamente, hojas de papel o cartón y globos pueden ser algunos elementos.

Los movimientos, a través de la expresión corporal y el baile, son excelentes ejercicios para desconectar de las tensiones y las preocupaciones y abren la puerta a nuestro niño interior. Está comprobado que las acciones de andar, saltar, correr, revolcarse, bailar, distraen la mente de pensamientos superfluos, concentrándonos en la actividad que estamos desarrollando.

Las emociones son las respuestas que experimenta nuestro organismo como reacción a una vivencia, una impresión, un recuerdo o un pensamiento, que generalmente va encaminado a mover, excitar o a dirigir nuestra actividad general y se expresa a través de una reacción visceral o de una conducta (reír, llorar, huir, atacar, sonrojarse, etc.). Toda reacción emocional debe interpretarse como una forma de adaptación a la situación vivida o experimentada.

Cuando hablamos de emociones no podemos establecer una diferenciación entre buenas y malas, ya que cada una desempeña su papel para nuestra adaptación y supervivencia. Al someterlas a censura es cuando éstas empiezan a producir distorsiones en nuestra conducta. Analizar qué elementos son los que desencadenan nuestras emociones nos ayudará a sacar mejor partido de ellas y a dominar nuestros estados de ánimo.

En la risoterapia las emociones son elementos fundamentales, ya que su gestión adecuada será la base que nos permita desbloquear los miedos y las inhibiciones para poder reír y beneficiarnos de todas sus ventajas.

3

Fisiología de la risa

Las propiedades de la risa fueron descubiertas hace mucho tiempo por los antiguos sabios de Oriente. El bienestar espiritual que produce se explica por su capacidad para crear un espacio para estar con uno mismo y centrarnos en el presente, ya que cuando reímos nos es imposible pensar. En la India existen incluso templos sagrados donde se practica la risa, ya que es considerada una técnica de meditación en sí misma. En honor a esta facultad, el gurú Osho la bautizó como «las alas del hombre».

La Biblia dice: «Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos». El hombre, el único animal dotado con la capacidad de reír, siempre ha tenido a mano un considerable poder curativo que, en muchas ocasiones, no ha sabido usar. Un viejo consejo chino afirma que para estar sano hay que reír treinta veces al día.

Los primeros estudios de los efectos del humor sobre el cuerpo fueron realizados en Estados Unidos en la década de 1930. Pero no fue hasta 1979 cuando la investigación sobre el humor despegó del área de las teorías. Norman Cousins, periodista y editor de un semanario norteamericano, se enfrentó a una «espondilitis anquilosante», una forma de artritis extremadamente dolorosa y potencialmente limitante, con una combinación de tratamientos convencionales y grandes dosis de humor. Aunque los médicos le habían dado pocas esperanzas de mejoría, a los pocos días su dolor empezó a remitir y al cabo de unas semanas pudo volver al trabajo.

Las virtudes de la risa son muchas y muy claras. Todos los estudiosos de la risa están de acuerdo en que ésta hace que se mueva el diafragma, aumenta la capacidad pulmonar mejorando la respiración, fortalece el corazón, facilita las digestiones al hacer vibrar el hígado, estimula los riñones, reduce la hipertensión aumentando el riego sanguíneo, tonifica los músculos... Sólo con una carcajada continuada se activan casi todos los músculos que hay en la cara.

Reír causa un «estado convulsivo» en todo el organismo al que se ha definido con diferentes expresiones, algunas divertidas y otras quizá no tanto: llorar de risa, mearse de risa, caerse de risa, desternillarse, morirse de risa, etc. Sin duda ese estado fisiológico es

muy real y visible, al menos aparentemente.

Fisiología externa o visible

Cuando nos reímos se producen espasmos en el diafragma en un número aproximado de 80 a 120 por minuto y la contracción de la mayor parte de los músculos del rostro. Se estiran hacia arriba el lado superior de la boca y sus comisuras. Se elevan los párpados, y también, hasta cierto punto, las cejas y el labio superior, mientras se arrugan de modo característico los rabillos de los ojos. Las ventanas de la nariz se dilatan claramente y se levantan, la lengua se extiende ligeramente y las mejillas se distienden y se elevan un poco.

En las personas que tienen muy desarrolladas las orejas, éstas tienden a adelantarse. La mandíbula inferior vibra o se desplaza hacia atrás, para dar todo el aire posible a los pulmones, y la cabeza se echa hacia atrás cuando la risa es extrema. El tronco se estira e incluso comienza a inclinarse hacia atrás. Dado que se dilata todo el sistema vascular arterial, se produce rubor en el rostro y el cuello. Los ojos suelen adelantarse y se activa la glándula lacrimógena que los humedece, a veces hasta tal punto que las lágrimas aparecen en todo su esplendor.

Si nos remitimos a los músculos faciales, se pueden contar cuatro músculos que intervienen directamente para manifestar la sonrisa y la risa:

- Buccinador: músculo profundo bilateral, plano, en la mejilla, tracciona hacia atrás la comisura de los labios.
- Cigomático mayor: superficial y bilateral, triangular, en la mejilla, eleva y abre la comisura bucal.
- Cigomático menor: superficial y bilateral, acintado y pequeño, elevador del labio superior.
- Risorio de Santorini: bilateral y el más superficial, pequeño, delgado y triangular, auxiliar del buccinador.

Ahora bien, la aparición de la carcajada estimula la intervención de más y más músculos: superciliares, elevadores de las narinas, los de los pabellones de las orejas, orbiculares de los párpados, maseteros, casi todos los de la laringe, las cuerdas vocales, los esternocleideomastoideos, los trapecios, el músculo cardíaco, el diafragma, los dorsales, los intercostales, los abdominales, etc. En fin, pensamos que deben de intervenir, en mayor o en menor grado, la gran mayoría de los músculos del cuerpo.

¿Cuántos son? La mayoría de los estudios consultados hablan de más de trescientos músculos distintos, a los que habría que sumar aquellos que se involucran de manera indirecta. ¿Y para

permanecer serios? Pues son los mismos músculos que no se accionan o dejan de accionar cuando se termina la sonrisa, la risa o la carcajada. A excepción del músculo triangular de los labios, que por sí solo hace descender la comisura labial y expresa tristeza, abatimiento y disgusto.

Lo más sorprendente es que una sonrisa natural o realizada de manera consciente genere, mediante la acción muscular, un estímulo eléctrico sobre las terminaciones nerviosas que inervan los músculos que intervienen en la sonrisa y los nervios sensitivos (que son los que vuelven hacia el cerebro), llevando este impulso hasta el centro del sistema límbico, donde es recibido y procesado por la glándula hipófisis, la cual elabora una respuesta química y eléctrica a la vez.

Cuando la hipófisis recibe el impulso o estímulo generado por nuestra sonrisa voluntaria y/o consciente, reacciona liberando unas hormonas llamadas endorfinas (neuropéptidos de actividad opiácea), las cuales, además de ser el analgésico natural de nuestro cuerpo, producen una sensación de bienestar generalizado al ser liberadas.

Fisiología interna

El psiquiatra William Fry descubrió que los efectos fisiológicos de la risa son similares a los que se tienen con un ejercicio aeróbico moderado. Sus investigaciones han demostrado que las carcajadas prolongadas ejercitan no sólo la musculatura del cuerpo, sino también la de los órganos, pulmones, hígado, corazón, riñones, etc. Tan potentes pueden ser estos efectos, que Fr y llega a afirmar que cien o doscientas carcajadas equivalen a diez minutos de remo o pe - d a l e o

Reír a carcajadas fortalece el músculo cardíaco, aumenta la rapidez del pulso, lo cual aumenta la circulación sanguínea (de 70-90 mililitros por minuto asciende a 140-210), y esto a su vez limpia las paredes arteriales. El mayor riego sanguíneo relaja los músculos lisos de las arterias y así reduce la presión arterial. Disminuye la presencia de adrenalina en el flujo sanguíneo, con lo que se evitan los riesgos de aumento de la presión arterial. Ayuda a disminuir el colesterol y la glucosa en la sangre. Facilita la liberación de lipoproteínas, útil para la defensa de enfermedades vasculares.

Provoca la relajación del tono muscular, con lo cual se alivian los dolores y facilita la reducción de los procesos inflamatorios. Simultáneamente, las endorfinas ejercen un efecto analgésico en órganos, músculos y articulaciones, y un efecto sedante en la esfera

linfática, que produce una sensación de bienestar y relajación.

Triplica el número de respiraciones por minuto habituales, dilatando los bronquios y alvéolos, que llevan el aire hasta las zonas más profundas de los pulmones. Este incremento en la frecuencia y en la intensidad respiratoria hace que también se triplique la cantidad de aire aspirado, lo cual mejora ostensiblemente la oxigenación de nuestro organismo.

Favorece el proceso digestivo al aumentar las contracciones, a través del diafragma, de todos los músculos abdominales y los intestinos, y así estimula la secreción de jugos gástricos. Masajea el hígado y el páncreas. Ayuda a incrementar la flora intestinal, a corregir el estreñimiento, a reducir los ácidos grasos y a eliminar sustancias tóxicas. Y es que reírte mientras masticas ayuda a tu cuerpo a metabolizar el azúcar de una forma más eficiente.

Las endorfinas: los mensajeros alegres

El cerebro, movido por las emociones, produce sustancias químicas llamadas endorfinas que hacen que la persona eleve su autoestima, experimente una sensación de euforia y se sienta animada, alegre y vigorosa. Fueron descubiertas en 1975 y son moléculas cuya función es mediar la comunicación entre las neuronas. Se han descubierto al menos veinte tipos de endorfinas distintas, algunas localizadas en la glándula pituitaria, corteza suprarrenal, hipófisis, hipotálamo, pero en realidad distribuidas por todo el cuerpo.

Estas sustancias, también denominadas neurotransmisores, se comportan como las «drogas de la felicidad». Algunas de ellas son:

La dopamina: precursora de la adrenalina y la noradrenalina, está íntimamente relacionada con el movimiento y las sensaciones de satisfacción y placer; es la droga del amor y la ternura.

La fenilalamina: combate la depresión, estimula la memoria y el aprendizaje y genera entusiasmo y amor por la vida.

La noradrenalina: es el neurotransmisor de la energía que equilibra las emociones y el sentimiento de plenitud, y reduce la depresión. **La serotonina:** tiene un efecto calmante y regulador de los sentimientos, regula los ciclos del sueño, la temperatura corporal y el estrés.

La epinefrina: nos estimula frente a los desafíos y en la consecución de objetivos.

La oxitocina: es la hormona responsable del placer sexual y de la dilatación del útero en el parto.

En el caso del estrés, el cuerpo produce una hormona vital llamada **cortisol**. Cuando la secreción de cortisol es alta, nuestro

cuerpo se encuentra en «son de guerra». El cuerpo está preparado para condiciones de estrés tales como: hambre, trauma, hemorragia, lucha o huida. Normalmente esta hormona disminuye por la noche en la medida en que la persona se relaja y se prepara para dormir, los niveles de esta hormona deben estar sincronizados con el día de veinticuatro horas para lograr un sueño profundo y reparador. Cualquier interrupción en el ciclo de cortisol dificultará la conciliación del sueño.

El reloj corporal es esencial para armonizar la temperatura corporal, el cortisol y los ciclos de sueño. Para conciliar el sueño con facilidad y dormir profundamente es necesario que nuestro reloj interno funcione correctamente. El mensajero alegre, «la serotonina», es el regulador de este reloj interno. Si el estrés hace que la serotonina falle, el reloj interno dejará de funcionar y no podremos obtener un sueño reparador.

Cuando se desata la risa, disminuyen los niveles de hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la epinefrina. Por otro lado, aumenta la secreción de endorfinas (que actúan como analgésicos naturales) y se reduce el dolor.

Las carcajadas influyen en los estímulos nerviosos que hacen más resistente el sistema inmunológico. El sistema nervioso y el sistema inmune están íntimamente relacionados, y los cambios en uno afectan al otro. Así, ante la risa el sistema neurológico libera los mediadores, hormonas y neurotransmisores (como las inmunoglobulinas y linfocitos T) que afectan al sistema inmunológico potenciando su actividad y protegiendo a nuestro organismo del ataque de virus y bacterias.

Un magnífico masaje interno

El doctor William Fry, que ha dedicado gran parte de su vida a la investigación de los beneficios de la risa y el buen humor, afirma que «el efecto físico de la risa alcanza a todo el cuerpo», porque en la acción de reír participan los principales sistemas del organismo: el muscular, el nervioso, el cardíaco y el digestivo.

Existen dos etapas en el acto de reírse: primero una fase de estiramiento y contracción que estimula todos los órganos y músculos del cuerpo haciéndolos vibrar a diferentes niveles, según sea la vocal con la que riamos y la intensidad, y al final una segunda fase en la que el organismo alcanza la relajación. Debido a esta acción de tensión/relajación podemos considerar la risa como una excelente fuente de masaje interno. Al mismo tiempo, genera una poderosa relajación del sistema nervioso parasimpático, que disminuye la contracción de los músculos blandos que están

controlados por dicho sistema, reduciendo a su vez la tensión y el estrés.

Este «aflojamiento muscular» es el responsable de algunos de los efectos que provoca la risa, como son una mayor salivación, secreción lagrimal, la relajación del esfínter e incluso la micción incontrolada.

La risa constituye un excelente ejercicio aeróbico, que además de incrementar la frecuencia respiratoria y oxigenar como consecuencia todas nuestras células, calienta y distiende los músculos, la mente y el corazón.

Una de las principales razones por las que la risa afecta de un modo tan profundo a la relajación de todo el organismo es su estrecha relación con la respiración. El profesor L. Lloyd decía que la risa suele empezar con una prolongada exhalación de aire, «durante un período de risa, las exhalaciones son, a menudo, un poco más largas que las inhalaciones, y en el período de recuperación que sigue a la risa, por lo general, nos vemos obligados a inhalar y exhalar largas, lentas y profundas bocanadas de aire». La acción de esta respiración «feliz», que es una combinación de inhalaciones profundas y exhalaciones completas, constituye la base de una espléndida ventilación, un descanso reparador, que produce un intenso y profundo estado de relajación.

La risa: un buen analgésico y mucho más

Como ya hemos dicho, la risa a carcajadas es uno de los estímulos que lleva a nuestro organismo a liberar endorfinas. En el caso del dolor las endorfinas actúan sobre sus receptores en el cerebro para reducir la percepción de este dolor y actúan como analgésicos. El mecanismo de acción y los receptores neuronales involucrados son los mismos que utilizan la morfina y la codeína, ello explica que estas drogas produzcan una fuerte analgesia. La única diferencia es que con las endorfinas no existe el peligro de dependencia y con los opiáceos (morfina, codeína) sí.

Norman Cousin dio a conocer científicamente la fuerza analgésica y relajante de la risa tras experimentarla por sí mismo. Los médicos, que no conocían ningún tratamiento para su enfermedad, le aconsejaron que probara a reírse un poco para sentirse mejor, distraerse y mejorar su ánimo. Así, Cousins, en un intento de probar cualquier método para reducir su sufrimiento, se proveyó de varias películas cómicas, de el Gordo y el Flaco y varias de los Hermanos Marx, y pidió a su enfermera que le leyera chistes y relatos divertidos. Apenas empezó a ver estas películas y a reírse a carcajadas, comenzó a sentirse mejor. Descubrió que por diez

minutos de risa a mandíbula batiente lograba eliminar el dolor durante dos horas, lo que le permitía descansar y dormir cierto tiempo. Cuanto más se reía, mejor se sentía psíquica y físicamente. Combinando sus terapias de risa con dosis de vitamina C y siguiendo las indicaciones de los médicos, logró curarse por completo de su enfermedad y, más tarde, decidió escribir un libro que tituló *Anatomía de la risa*. En él describe cómo la risa ejerce un efecto positivo sobre el estado psíquico, anímico y físico de las personas.

Todavía hay un sector médico que se resiste a aceptar el buen humor o la carcajada como una forma de terapia, pero los buenos resultados obtenidos en hospitales y en clínicas del dolor, como método coadyuvante de la medicina tradicional, hacen que cada vez se utilice más y que se acerquen a la risoterapia un mayor número de doctores y especialistas en estas y otras áreas de la salud. Organizaciones como Médicos sin Fronteras, Doutores da alegría, la Organización Mundial de la Risa, diverrisa.com y Payasos sin Fronteras, entre otros, han hecho de la risa una forma de trabajar con las personas que han perdido la ilusión y la sonrisa, y la utilizan como terapia para superar otro tipo de problemas, sean de carácter psicológico o de otra naturaleza.

La risa: un gimnasio de bolsillo

Los expertos consideran que para estar sano es necesario reír un mínimo de treinta veces al día. Y es que las carcajadas ayudan a estar en forma. Entre los beneficios de la risa podemos considerar su efecto en la duplicación de la capacidad pulmonar y en la estimulación del sistema muscular, que se ponen en funcionamiento cada vez que nos reímos. Los músculos de la cara, tórax y abdomen se relajan y contraen a gran velocidad, mejorando su tono y elasticidad. Debido a la intensidad del ejercicio, cada grupo muscular se trabaja como se haría en una sesión de gimnasia o de aeróbic. El mecanismo es muy sencillo: un mayor aporte de sangre y oxígeno al músculo, unido a su puesta en movimiento, hace que el organismo se mantenga en forma. Los músculos del tórax se contraen y expanden de manera que favorecen el mecanismo de la respiración. Este incremento de la frecuencia e intensidad respiratoria implica duplicar la entrada de oxígeno a los tejidos, por lo que éstos rejuvenecen y aumentan sus procesos metabólicos.

El sistema circulatorio también se beneficia con la risa y el buen humor, pues la carcajada incrementa el ritmo cardíaco y la velocidad de la sangre, además de aumentar levemente la tensión arterial y, con ello, se limpian las paredes arteriales de pequeños

cúmulos de colesterol. El corazón aumenta su frecuencia y es capaz de bombear cada minuto de 140 hasta 210 mililitros de sangre, cuando lo normal son 70. La activación simultánea del sistema respiratorio y el circulatorio permite transportar eficientemente la riqueza del oxígeno adquirida en la respiración a todos los tejidos del organismo.

Por si fuera poco, la risa es un buen activador metabólico, que provoca la liberación de adrenalina, y con ello dota al cuerpo de mayor energía y favorece la pérdida de calorías y la sudoración. También puede considerarse un buen elixir para la mente y el espíritu, ya que cada vez que nos reímos se promueve un estado de ánimo positivo.

- Cinco minutos de una buena risa a carcajadas equivalen a 45 minutos de ejercicio, y tres minutos de intensas carcajadas podrían sustituir a diez remando.
- Las risas verdaderas y explosivas hacen mover más de trescientos músculos en todo el cuerpo, activan el sistema inmunológico y oxigenan los tejidos.
- Quien se mueve con la risa mueve el corazón y los pulmones.
- Un ser humano, hasta los seis años, ríe unas trescientas veces diarias. Los adultos más risueños alcanzan cien risas al día y los menos alegres apenas llegan a diez.
- Las personas que ríen poco, o carecen de sentido del humor, son más propensas al sedentarismo, a padecer enfermedades, migrañas y dolores musculares.

Empieza el taller

4

Cómo diseñar e impartir un taller de la risa

Reflexiones previas

Un taller de la risa (también llamado taller de risoterapia o dinámica de la risa) es una modalidad terapéutica que permite liberar, de una manera lúdica y alegre, las tensiones internas y conseguir la renovación personal de una forma holística. Es el proceso por el que un grupo de personas, a través de diferentes actividades y dinámicas, son conducidas a un estado/sentimiento de desinhibición para conseguir llegar a la carcajada con el fin de lograr una descarga emocional, desarrollar el sentido del humor, entrenar nuevas habilidades personales y lograr vivir en armonía física, psíquica, emocional y espiritual.

Para llegar a estos objetivos es preciso desarrollar estrategias concretas, que son fruto de múltiples investigaciones y experiencias, y han demostrado ser eficaces en su aplicación.

Existen muchas personas que se dedican a impartir diferentes formas de risoterapia y dinámica de la risa, aunque también es cierto que como en toda nueva disciplina existen profesionales serios y otros que no lo son, tanto por desconocimiento como por falta de habilidades o de práctica.

Si bien en apariencia el taller de la risa es una forma sencilla de intervención, en realidad es necesario tener conocimientos y habilidades sobre dinámica de grupos, conceptos de psicología, musicoterapia, expresión corporal, dinamización de juegos, meditación y relajación, entre otros.

Es importante tener en cuenta que un taller de la risa debe ofrecer a todos los participantes un espacio de reflexión individual, que les permita trabajar sus tensiones y bloqueos, sus emociones y su espiritualidad. No existen dos personas iguales, por lo que cada individuo debe poder trabajar a su ritmo y sin prisas. El grupo ha de trabajar desde una perspectiva grupal favoreciendo la confianza y la integración, pero a la vez, debe permitir la individualidad y la confidencialidad.

Otra cuestión importante es que muchas personas que acuden a un taller de la risa piensan que van a desternillarse desde el primer momento o que es obligatorio reírse. Nada más lejos de la realidad.

Hay personas que en un solo taller lograrán mondarse de risa, mientras que otras simplemente esbozarán una tímida sonrisa. Será necesario conocer en qué proceso se encuentra cada una de ellas para valorar el impacto y el progreso obtenido en cada caso.

Antes de iniciar cualquier sesión, el terapeuta o monitor del taller de la risa tiene que establecer claramente cuál es el fin, qué herramientas utilizará y en qué momento las utilizará. Aunque su forma de proceder ha de ser siempre simple y dinámica, la sesión debe transcurrir como un todo modulado con su ritmo y su tempo, sin interrupciones innecesarias ni improvisaciones de última hora. Hay que diferenciar entre poner cualquier cosa para rellenar un vacío o una falta de recursos, con incorporar en un momento dado un juego o un ejercicio concreto no planificado, que nos permita trabajar un aspecto que aparece como necesidad del grupo y que percibimos que va a ser útil y efectivo.

Para que un taller funcione adecuadamente es conveniente planificarlo previamente. A modo de precaución es aconsejable tener preparados algunos ejercicios de sustitución, que nos permitan hacer variaciones en las dinámicas y en el tiempo de ejecución.

Es importante señalar que quien dirige la sesión ha de ser siempre el monitor; en ningún caso, ni siquiera de forma circunstancial, puede permitir que otro realice su función. Es fácil que surja alguien que, en un momento de desinhibición, vaya de gracioso e intente tomar las riendas de una determinada dinámica o actuar por su cuenta. Llegado el caso, debéis reconducir la situación, desarticular la iniciativa y retomar el liderazgo. Veamos algunos consejos para mantener el taller bajo control:

- Tener bien estructurado el ritmo y las pausas de los diferentes ejercicios.
- Que las instrucciones iniciales y las de cada juego y dinámica sean claras y sencillas.
- Estar siempre atentos a los indicios y reacciones individuales y del grupo.
- Tener estrategias para reducir posibles saboteadores del taller.
- No dar tiempo para la improvisación o la desorientación.
- Cambiar rápidamente un juego si no funciona.
- No aceptar sugerencias una vez ha empezado el taller.
- No dejar tiempo para pensar y centrar al grupo en la experimentación y las sensaciones.

A qué grupo nos dirigimos

Por sus múltiples aplicaciones la risoterapia puede dirigirse a un amplio tipo de personas y colectivos. Desde grupos de personas

sanas a grupos afectados por alguna dolencia o enfermedad, grupos marginales, grupos profesionales, etc.

Antes de empezar el taller es importante plantearse a qué grupo de gente vamos a dirigirnos y cuál es el objetivo. No será lo mismo si las personas que acuden al taller vienen de forma voluntaria o forman parte de un grupo cerrado (empresa, asociación, etc.). Por otra parte, habrá que tener en cuenta si el taller tiene un objetivo terapéutico o simplemente busca la diversión y el entretenimiento. También debemos considerar si son personas jóvenes o de edad avanzada, además del grado de movilidad, los posibles hándicaps, etc. En definitiva, habrá que tener en cuenta todas las posibles limitaciones personales con las que nos podamos encontrar.

Por lo general, es mas fácil trabajar con grupos homogéneos que con grupos heterogéneos. En este segundo caso convendrá tener preparadas dinámicas encaminadas a conseguir cohesión y confianza, antes de abordar temas más comprometidos e incluir algunos juegos de reserva por si los planificados no funcionan de la manera esperada.

Para grupos que asistan de forma periódica, será necesario que cada sesión sea distinta a las anteriores y que tengan un hilo conductor que permita construir y avanzar sobre lo trabajado en los anteriores talleres.

Cuando un monitor está frente a un nuevo grupo tiene que ser muy observador para detectar en qué personas puede apoyarse en beneficio del éxito del taller y de todo el grupo. Es importante que durante los preliminares del taller sea capaz de detectar algunas cuestiones clave:

- Qué personas tienen mayor facilidad para reír.
- Quiénes tienen mayor sentido del humor.
- Quiénes están más receptivos y dispuestos a participar.
- Quiénes se muestran más resistentes o con mayores barreras.
- Qué personas tienen alguna experiencia anterior y con qué resultado.
- Qué tipo de relación previa hay entre los asistentes que pueda facilitar o dificultar la cohesión y las dinámicas.
- Qué personas pueden sabotear el taller.

En un taller de la risa se aconseja trabajar con grupos de entre diez y treinta personas, teniendo en cuenta que es necesario observar permanentemente cómo fluye, así como las reacciones de cada componente. Cuanto mayor sea el número de participantes, mayor será la complejidad de su observación. Os recomiendo que, en grupos más numerosos, tengáis el apoyo de un segundo monitor. Y que los principiantes cuenten con este apoyo en talleres de más de veinte personas. En ocasiones los grupos pueden ser muchísimo más

numerosos, en estos casos los objetivos deberán ser menos ambiciosos y las dinámicas y juegos que se empleen más simples. Siempre contando con el apoyo de monitores suficientes para poder tutelar al grupo.

Objetivos de la sesión

Los objetivos concretos para un taller deben focalizarse en función del grupo que participe en él. No es lo mismo trabajar con un grupo de personas con fibromialgia, que con uno de enfermeras, de adolescentes o un grupo de personas que acude periódicamente de forma semanal o quincenal. Cada grupo, además de los beneficios de los que ya hemos hablado de forma extensa en capítulos anteriores, necesita otros más específicos que debemos definir ya sea para una o varias sesiones.

La importancia de definir de forma concreta estos objetivos reside en que a partir de ellos podremos diseñar la forma y la secuencia de las diferentes dinámicas y juegos de la sesión. No es lo mismo trabajar la cohesión, la confianza y la mejora de las relaciones interpersonales, que trabajar el valor personal, el cambio de creencias o aumentar el umbral del dolor, etc. Cada objetivo precisa de diseños sustancialmente diferentes.

Con ello apuntamos no sólo a que el monitor debe clarificar la demanda o demandas de los participantes, sino que debe, asimismo, conocer diferentes tipos de dinámicas y juegos que se adapten a los objetivos que se persiguen. Existen muchas publicaciones que se pueden consultar a la hora de seleccionar los diferentes tipos de actividades que usaremos. También podemos inventar o modificar juegos conocidos y adaptarlos a nuestras necesidades. Recomiendo antes de usarlos ponerlos a prueba para cerciorarnos de su resultado.

Al inicio de cada taller será bueno conocer las expectativas del grupo sobre los resultados que quieren obtener, aunque éstos sean algo ambiguos y generalistas, a fin de valorar al final de la sesión en qué medida se han logrado. Es posible que la gente no tenga muy claro qué quiere o puede obtener de la sesión; ahí es donde tiene que intervenir el monitor para ayudar a clarificar las necesidades o posibles beneficios que hay que alcanzar.

Lugares donde impartir un taller

Para realizar un taller de la risa no es preciso disponer de un lugar demasiado sofisticado. Basta con un espacio suficientemente

amplio para poder trabajar en función del número de participantes. Como regla general necesitamos unos dos metros cuadrados por persona. Os recomiendo no trabajar en locales de menos de treinta metros cuadrados, aunque el grupo no llegue a las quince personas. Puede ocurrir que dispongamos de un espacio muy grande para pocas personas, entonces es recomendable reducirlo de alguna forma (paneles, cortinas, hileras de sillas, etc.) a fin de que los participantes no se dispersen y pierdan el contacto entre ellos.

El espacio debe estar libre de obstáculos, bien iluminado; si podemos jugar con las luces en cuanto a su intensidad y color mucho mejor, aunque no es imprescindible. Siempre podemos disponer de luces supletorias con las que crear el ambiente propicio para cada dinámica. El suelo debe ser, preferiblemente, de material aislante (parqué, moqueta o linóleo), que nos permita andar descalzos con el fin de estar más cómodos y no lastimarnos durante los juegos. Podemos jugar con la ambientación de la sala, cambiando la decoración o el color de las paredes para dar la sensación de más calidez y comodidad.

También se pueden realizar talleres de la risa al aire libre. Los espacios abiertos carecen de casi todas las cosas que tienen los espacios cerrados, pero en su favor podemos decir que permiten trabajar con mayor número de personas, juegos y ejercicios más espectaculares, aprovechar la luz del día, la vegetación, los distintos terrenos, para poder utilizar y diseñar ejercicios y juegos de mucha potencia y vistosidad. Por otra parte, los espacios abiertos tienen algunos inconvenientes: se goza de menor intimidad, ya que es frecuente que la actividad atraiga la mirada de personas curiosas que no están participando en el taller, y esto puede ser una fuente de distracción o inhibición para los participantes. Por otro lado, estás a merced de las inclemencias del tiempo (lluvia, viento, frío, calor), que podrían obligar a anular su realización.

La duración de un taller

Un taller de la risa suele durar entre una y tres horas. Y os preguntaréis: ¿cómo puede ser que haya tanta diferencia? Pero así es, pues depende en gran parte del monitor y del tiempo disponible. Se puede trabajar adecuadamente en todos los casos, y dependerá mucho de los objetivos y del diseño de la sesión.

Para grupos muy grandes, como apuntaba anteriormente, es aconsejable una duración no superior a la hora y media. Al ser mayor el número de participantes, la parte inicial y final deben recortarse para que no resulten aburridas. Deben utilizarse otras estrategias de evaluación, por ejemplo, por escrito, mediante un

pequeño formulario de preguntas que pueden ser analizadas a posteriori.

Herramientas y equipo necesario

En un taller de la risa se utilizan diferentes tipos de materiales y herramientas, muchos de ellos estarán condicionados por las dinámicas y juegos que se desarrollen.

Detallemos los más utilizados para que podáis ir creando vuestra propia caja de herramientas.

Lo primero que se necesita es un buen equipo de música, que debe estar acorde con el tipo de sala, número de personas y si necesitáis que sea ligero y transportable, en función de si vuestra actividad se ciñe a un lugar fijo o precisáis trasladaros a centros o locales diferentes. Debe tener potencia suficiente dado que habrá momentos en que necesitaréis la música suave y relajante, y en otros, un volumen alto, con sonidos graves o agudos que exciten y promuevan el movimiento y la desinhibición.

También es necesaria una buena selección de música en CD u otros soportes (MP3, cintas, ordenador) para acompañar los juegos y las dinámicas que realicéis. Hablaremos del tipo de música más adelante (en el capítulo 7).

Cuando el espacio es muy grande y el grupo numeroso es aconsejable disponer de un micrófono inalámbrico a fin de garantizar que todo el mundo oye con nitidez las instrucciones del monitor. Hay que tener en cuenta que en un taller de la risa el ruido de las actividades, unido a las risas y los comentarios de la gente, generan muchos decibelios, que sólo se pueden contrarrestar con una buena megafonía.

Cojines, mantas y colchonetas son otros de los materiales necesarios para realizar las actividades más frecuentes. Cuando trabajemos en locales fijos, éstos pueden formar parte de los materiales que se almacenan. Cuando trabajemos de forma itinerante es recomendable disponer de un par de bolsas de viaje grandes, que nos permitan transportar un número suficiente de cojines. También puede requerirse a los participantes que sean ellos quienes traigan su propio cojín, y así evitaremos tener que transportarlos nosotros. En cualquier caso, éste es un material indispensable para realizar un taller. Los cojines tienen un sinfín de posibles usos, desde sentarnos, hasta transformarse en un delantal, una bicicleta, una barca o un sombrero.

Ropa cómoda y calcetines son el atuendo adecuado para que la gente participe en el taller. Es importante tener libertad de movimiento, poder revolcarse por el suelo, sudar y no lastimarse

con los zapatos en caso de pisotón o de tropiezo. Debemos informar a los participantes de que es un requisito indispensable para participar en el taller. Es imprescindible utilizar calcetines gruesos o de deporte, que nos permitan caminar cómodamente y evitar la sorpresa y la vergüenza que da encontrarse con que las medias o los calcetines que traíamos puestos tienen un «hermoso tomate» por donde se asoma el dedo gordo del pie.

Otros materiales de frecuente uso en los talleres de la risa son:

- Globos de colores y de diferentes tamaños.
- Pañuelos y antifaces.
- Cintas de colores.
- Cuerdas.
- Pelotas.
- Abanicos.
- Papel (folios, tarjetas, periódicos) y rotuladores.
- Etiquetas para poner el nombre.
- Telas de diferentes tamaños y colores .
- Instrumentos rudimentarios de música y sonido.
- Otros materiales.

Etapas y desarrollo de una sesión

En una sesión completa de un taller de la risa podemos distinguir seis fases o partes diferenciadas a través de las cuales debemos trabajar de forma ordenada y observando que los participantes avancen progresivamente en cada una de ellas, sin pasar a la siguiente antes de que el grupo esté preparado para hacerlo.

Al iniciar cualquier taller, por lo general, el grupo parte de una situación estática, muy mental y racional, incluso con posibles temores a no saber «lo que tendré que hacer» y con cierta tendencia a sentir vergüenza. Los participantes suelen interponer barreras para mantener su seguridad y, al principio, sus movimientos suelen ser rígidos. Respetar el orden de las distintas fases, con sus respectivas dinámicas, garantizará el éxito de la sesión, sobre todo en los primeros talleres.

Un taller puede estructurarse en seis etapas:

1. Introducción teórica y enfoque de la sesión
2. Calentamiento y desbloqueo
3. Dinámicas y juegos
4. Gimnasia de la risa
5. Interiorización y relajación
6. Evaluación y cierre

1. Introducción teórica y enfoque de la sesión

Ésta es la carta de presentación del taller. Son los preliminares básicos. Puede durar entre 15 y 30 minutos, en función del tiempo disponible y del contenido teórico que haya que exponer. Es una etapa que debe trabajarse desde la mente. Se recomienda sentar al grupo en círculo, ya sea en sillas o en los cojines.

En esta parte del taller introduciremos los conceptos básicos de la risa y sus beneficios. También debemos hablar de temas específicos relacionados con los objetivos concretos establecidos (crecimiento personal, relaciones, emociones, etc.). Recabar información sobre las experiencias previas, expectativas, necesidades y deseos.

Es importante explicar la metodología que vamos a desarrollar durante la sesión, la duración, solicitar el compromiso de los asistentes, estimular la participación y el dejarse llevar, aclarar que no es obligatorio reírse, que es muy importante prestar atención a las instrucciones que se irán dando, pedir que los compañeros no hablen entre sí, para evitar distracciones, vivir las experiencias desde el corazón y no desde la mente para dejar fluir las sensaciones y la risa.

Para los participantes que asistan por primera vez a un taller es conveniente dejar claro que no somos payasos ni humoristas. Éstas son profesiones muy respetables que cumplen su función en sus respectivos espacios y escenarios. En nuestro caso los protagonistas son cada uno de ellos en su calidad de participante y en su implicación en las dinámicas del taller.

Conviene crear un clima de confianza y comunicación. Nadie está obligado a hacer nada que no quiera hacer. Cuanta más implicación, más nítidas serán sus sensaciones, y más fácilmente brotarán la risa franca, las carcajadas y el sentimiento de buen humor. Y con ello también resultará más fácil lograr la desinhibición y eliminar las barreras y las vergüenzas.

Por último, estableceremos las normas necesarias para el buen funcionamiento del grupo. En un taller de dinámica de la risa es esencial que todos comprendan que una regla fundamental es el respeto mutuo y que éste debe mantenerse incluso desde la desinhibición, la hilaridad y el entusiasmo que se producen y se contagian a los pocos minutos de iniciado un taller. El contacto, las caricias, los abrazos, desde una práctica sana, ayudan al acercamiento y la confianza mutua entre los participantes, pero nunca deben sobrepasarse los límites personales que cada individuo del grupo desee mantener. Es posible que alguien crea equivocadamente que puede aprovechar el momento para satisfacer sus necesidades personales. Por ello es muy importante dejar claros

los límites y frenar rápidamente cualquier actitud no adecuada para la salvaguarda del grupo y de la persona afectada.

2. Calentamiento y desbloqueo

Para reír es necesario relajar la mente, calentar el cuerpo y adecuar la tonalidad física y emocional a la risa. Es una fase muy importante en la que se consiguen romper las barreras de la inhibición de cada uno de los participantes. Debe modularse de menos a más y procurar el contagio del optimismo y la diversión.

Los elementos básicos de esta parte son la música, el movimiento y las instrucciones del monitor. La música tiene que ser marchosa y alegre, con un pulso superior al de los latidos del corazón y que induzca al movimiento.

Los movimientos deberán ser modulados por el monitor buscando que el grupo deje de pensar y vaya sintiéndose cómodo y distendido.

El monitor debe ser creativo y ocurrente, y observar en todo momento la evolución del grupo. Para ello, utilizaremos ejercicios encadenados, más o menos simples, que incorporen movimientos rápidos y lentos, desplazamientos por la sala, simulación de muecas, gestos y ademanes, imitar a alguien, movimientos y sonidos de animales, diferentes formas de andar, bailar, hablar, gritar, etc. Procuraremos crear situaciones divertidas, cómicas o absurdas, que nos permitan empezar a reír, enfocar la atención en nuestro cuerpo, reducir la vergüenza y aumentar el tono vital.

Los ejercicios que se realicen deben requerir algo de esfuerzo, que nos obliguen a respirar, incluso haciéndolo conscientemente, con el fin de oxigenar bien nuestro organismo y prepararlo para la siguiente fase. El oxígeno es una buena fuente de energía y resulta ideal para calentar motores.

Si hemos hecho bien el calentamiento, notaremos que el grupo ha conseguido la risa floja, empiezan a hacer bromas entre ellos, actúan en «automático»: gestos exagerados y desinhibidos, respiraciones aceleradas y algún que otro resoplido. Es el momento de pasar a la siguiente fase. Su duración puede oscilar entre 10 y 15 minutos.

3. Dinámicas y juegos

Ésta es la parte crucial del taller, donde se encadenan las diferentes dinámicas y juegos, organizados de tal forma que permitan alcanzar los objetivos que nos hayamos propuesto al

diseñar la sesión.

Cuando sea necesario se apoyarán con música. Ésta debe estar en consonancia con la actividad que se realice y nos servirá para crear la ambientación necesaria para lograr la máxima potencia de la actividad. Sin embargo, no debemos obsesionarnos con la música, simplemente debe servirnos de apoyo, pero en ningún caso ser el eje de la sesión. Pueden realizarse sesiones brillantes sin música. Para algunos monitores principiantes a veces se convierte en un hándicap tener que estar pendiente de demasiadas cosas a la vez. Por ello os recomiendo que la vayáis introduciendo en la medida que os encontréis cómodos y dominéis poco a poco la situación.

Esta parte se debe modular de forma cíclica para no aburrir o agotar a los participantes. Después del calentamiento podemos proponer algunos juegos de competición, seguidos de otros de colaboración y complicidad. Si han funcionado bien ya estamos en disposición de iniciar algunos que impliquen contacto directo entre los participantes para llegar al punto máximo de risas y carcajadas. Bajaremos un poco el tono con algún juego de distensión a fin de recobrar el aliento y acto seguido volveremos a la carga con una nueva propuesta que levante las risas y las carcajadas para terminar esta fase.

Para que cada dinámica funcione es crucial explicarla detalladamente, pero de forma muy sencilla. A veces un ejemplo es mejor que mil palabras. Hemos de hacerlo en un breve espacio de tiempo, para no romper los estados emocionales ni las risas. En ocasiones, algunos participantes se ponen a hablar entre sí para comentar las jugadas anteriores o lo bien que se lo están pasando. Habrá que ser muy hábil para captar la atención del grupo y minimizar los comentarios distractores. Limitarse a pedir silencio no siempre funciona. Nunca debemos enfadarnos por este motivo ni ser demasiado rudos al pedir silencio o atención. No olvidemos que estamos en un taller de la risa, donde uno de los objetivos es conseguir la desinhibición y el sentido del humor. Una campanita, un tambor o un silbido, incluso tirarse por el suelo con una pataleta graciosa, pueden ser un buen reclamo.

La duración de cada juego dependerá del número de participantes y de las propias dinámicas, así como de lo bien que se lo esté pasando el grupo. Debemos estar muy atentos a cómo transcurre cada juego, a fin de alargar o recortar la duración del mismo. Es recomendable finalizarlos antes de que el grupo empiece a decaer. El «feeling» del monitor es muy importante en este aspecto.

La duración de esta parte puede oscilar entre 40 y 80 minutos, en función de la duración total de la sesión.

4. Gimnasia de la risa

Si hemos trabajado adecuadamente las fases anteriores, éste es el punto culminante de la sesión, donde la risa y la carcajada llegan a su máximo esplendor. Se trata de poner a prueba los motores de la risa a su máximo rendimiento, lograr afinar las carcajadas en cada una de sus vocales y de sus notas musicales. Lograr la máxima vibración y mondarnos de la risa.

Para ello podemos organizar diferentes tipos de espiga o el tren de la risa, donde practicar y ejercitar la risa sin necesidad de estímulos ni juegos y hacerla brotar de forma forzada al principio, para convertirla en pocos minutos en un festival de la risa y la carcajada.

Para formar una espiga dispondremos al grupo de la siguiente manera. Dependiendo del número de participantes, colocaremos a dos o tres sentados en el suelo, apoyando la espalda contra la pared y con las piernas abiertas. Los proveeremos de uno o más cojines para que estén cómodos y confortables. Seguidamente colocaremos a otro participante tumbado entre sus piernas, procurando que su cabeza descanse en el vientre del que está sentado, para que cuando éste se ría note la vibración y agite su cabeza. A continuación iremos disponiendo al resto de participantes de igual manera para que todos apoyen su cabeza en el ombligo del que tienen detrás y a su vez tengan apoyada la del siguiente en el suyo. Es conveniente poner mantas en el suelo y cojines para asegurarse de que la posición es lo más cómoda posible para todo el mundo. El monitor supervisará la correcta posición de cada uno a fin de asegurar que todo el mundo está bien acomodado. El resultado final debe darnos la impresión de una espiga humana.

Una vez que todo el grupo está acomodado podemos atenuar las luces y dar inicio a las primeras instrucciones del ejercicio. Empezaremos por ejercitar la risa de una manera forzada para desencadenar la verdadera y particular de cada participante. Empezamos a reír con la «ja» y lo ejercitamos varias veces, luego con la «je», y así sucesivamente con todas las vocales; a continuación podemos probar cambiando de consonantes, con las consonantes sin vocal, probar cómo se reirían distintos animales (mosquitos, caracoles, luciérnagas, caballos, elefantes, macacos, ballenas, periquitos, y todos los que se nos ocurran). Reír en silencio notando sólo la vibración y el balanceo, imitar las risas de las personas cercanas y un largo etcétera que podéis inventar con la práctica.

Es casi seguro que si la sesión ha funcionado correctamente a los pocos minutos de empezar una espiga todo el mundo se esté desternillando de risa y que las instrucciones que deis sólo las sigan

unos pocos, porque los demás se estarán riendo a mandíbula batiente. No importa, dejad fluir las risas, propiciad el contagio, y el concierto estará asegurado.

Puede darse el caso de que alguna persona no se ría. Eso se debe a que está pensando que no puede hacerlo, por más que lo intente. En estos casos aconsejo que cierre los ojos y se relaje, que no se fuerce a reír, que escuche las risas, que se concentre en las que más le gusten y se imagine que son de él o de ella, y que recuerde un momento de su vida en el que se estaba riendo de esa forma. Si aun así no lo consigue, no pasa nada; ya lo logrará en otro momento.

Esta fase suele durar entre 5 y 15 minutos, según el grupo y el tiempo total de sesión que hayamos diseñado. Si utilizamos el tren de la risa, el formato es parecido pero las personas permanecen de pie y se desplazan en círculo con las manos en la cintura de la persona que tienen delante.

5. Interiorización y relajación

Reírnos a todo pulmón es una experiencia fascinante pero a la vez agotadora. Después de haber estado casi dos horas riendo y disfrutando del placer de las endorfinas y la diversión de los juegos, llega el momento de reducir la marcha y empezar a interiorizar nuestra risa para instalarla en nuestro corazón y en nuestra alma.

Es el momento de poner una música suave, emotiva y relajante, que nos sugiera paz, amor y felicidad. Disminuir la iluminación de la sala. Aprovecharemos la misma posición en que se encuentra el grupo en la espiga para cerrar los ojos y masajear a la persona que está delante. Primero comenzaremos por un suave masaje en la cabeza, empezando por los cabellos, la frente, las orejas, la cara, el cuello. Luego pasaremos a los hombros y los brazos, lentamente, dando y recibiendo y agradeciendo la experiencia vivida y el momento presente. Nos visualizaremos renovados y llenos de vida, colmados por nuestra risa interior y preparados para abordar nuestra actividad cotidiana con una actitud mental positiva y un estado emocional placentero.

Poco a poco nos iremos incorporando hasta quedar sentados y aprovecharemos para darnos palmaditas en la espalda y reactivar nuestro cuerpo y nuestra mente. Iremos animando al grupo para que vaya reactivándose a un nivel de activación física normal.

Utilizaremos una música algo marchosa, con claro mensaje positivo, y simultáneamente volveremos a dar intensidad a la iluminación de la sala.

6. Evaluación y cierre

Nos encontramos ya en las postrimerías del taller y abordando la última etapa, pero no por ello la menos importante. Para finalizar nos pondremos todos en círculo (sentados o de pie) y se invitará al grupo a comentar brevemente las vivencias experimentadas.

El monitor puede hacer referencia a los objetivos del taller, añadiendo comentarios para ampliar y matizar aquello que digan los participantes y aconsejar posibles formas de actuar y prácticas para realizar fuera del taller de aplicación en nuestra vida diaria.

Es el momento de cerrar el círculo y es muy importante controlar el impacto emocional que el taller haya tenido en los participantes y no permitir que nadie se marche con cuestiones sin resolver. Es posible que alguna persona en la anterior etapa o en la rueda final exprese sus emociones llorando. Esto es una muestra de que se han removido algunas emociones enquistadas y que ahora brotan para desahogo de quien las derrama. Es importante que no intentéis reprimirlas, sino más bien que facilitéis su expresión como muestra de fortaleza, de confianza y de complicidad con y para el grupo.

Terminaremos la sesión tomándonos de las manos y agradeciendo al grupo su disposición y su participación en el taller.

5

Dinámica grupal de la risa

La dinámica de la risa es una actividad que salvo muy raras excepciones se realiza en grupo. Como ya hemos apuntado anteriormente, los grupos pueden ser de entre 8 y 10 personas o incluso multitudinarios. Por ello es necesario que cualquier persona que se dedique a la actividad de la risoterapia y a la dinamización de juegos conozca y domine cómo funcionan los grupos y sus características, los roles, los conflictos y la forma de liderarlos para conseguir sacar el máximo partido de su interacción y rendimiento en sus prácticas.

Características de los grupos

Entendemos por grupo el conjunto de dos o más personas que se encuentran en un mismo contexto de interacción, en el que se influyen unos a otros, ya sea de manera formal o informal, que tienen, asimismo, un propósito compartido, y por el cual están dispuestos a desarrollar una actividad. Debe existir un sentimiento de dependencia mutua, y la necesidad de colaborar y ayudarse entre sí a fin de lograr los objetivos para los cuales se unieron como grupo. Cualquier grupo es como un ser vivo: nace, crece y se desarrolla hasta llegar a la madurez, está siempre en continua evolución y, muy probablemente, una vez haya cumplido con su cometido se disuelva y desaparezca.

Las personas se agrupan por varias razones:

- Les gusta la tarea o actividad que se realiza en el grupo.
- Existe una afinidad entre los miembros que pertenecen a ese grupo.
- Pertenecer a ese grupo es un medio para conseguir objetivos personales.
- Hay una cierta tendencia o necesidad humana de reunirse y de formar grupos.

Todas las personas pertenecen a uno o más grupos, unos son elegidos y otros vienen impuestos. Por ejemplo: el grupo familiar, el grupo escolar o el de clase social son impuestos; el grupo de amigos,

las asociaciones, el equipo de fútbol o el partido político son elegidos. Una misma persona puede pertenecer al mismo tiempo a uno o a varios grupos. A veces esto hace que surjan conflictos personales porque las influencias de los distintos grupos y sus normas puden ser contradictorias.

Para que la pertenencia de un miembro a un grupo sea real y completa ha de cubrir tres aspectos:

1. El formal: cumplir los requisitos necesarios para ser miembro del grupo. Por ejemplo: ser español para pertenecer al grupo nacionalidad española; pagar las cuotas y seguir las consignas para pertenecer a un determinado club o sindicato.
2. El psíquico: cuando la persona tiene el sentimiento o el deseo de pertenencia a ese grupo. También cuando la ideología o las creencias de ese grupo influyen en su conducta y la persona acepta esta influencia.
3. El de la aceptación de los otros miembros del grupo, que reconocen a la persona en cuestión como miembro integrante del grupo.

Hay que tener en cuenta que, en un grupo donde haya problemas con la pertenencia de uno o varios de sus miembros, surgirán dificultades con la tarea, la participación, las normas o los objetivos.

Se aumenta el deseo de pertenecer a un grupo si: la persona consigue un cierto prestigio en ese grupo, cuando las relaciones entre los miembros son de cooperación y de confianza. Cuando se crea un espacio donde es posible la interacción entre los miembros. Cuando el grupo tiene sentimiento de éxito, cumple sus objetivos y tiene un prestigio reconocido, interna o externamente.

Se disminuye el deseo de pertenecer a un grupo si: la persona se siente mal o frustrada dentro del grupo; porque el grupo no sabe solucionar sus propios problemas; porque la persona no puede cumplir las exigencias que el grupo le hace o éstas son excesivas o limitantes. Cuando hay dificultades con los otros miembros porque no dejan participar a los demás, excesiva competitividad por el poder o la dominancia o se adoptan conductas agresivas o desagradables. Cuando el grupo tiene poco o ningún prestigio.

Cómo se estructuran los grupos

Los grupos presentan habitualmente una serie de características comunes que facilitan su organización y su estructuración. Veamos algunas:

- Sistema propio de roles y estatus: los roles o «papeles» sirven para distribuir las funciones y las tareas dentro del grupo y

las relaciones que mantienen con otros grupos. Cada persona en un grupo asume consciente o inconscientemente un rol, que puede cambiar según el momento o la situación por la que atraviese la dinámica. Existen muchos tipos de roles dentro de un grupo, pero casi siempre serán rotativos y complementarios, y siempre estarán en función del momento. Desde el punto de vista de la tarea que se quiere realizar, tenemos los roles de estimular al grupo, de coordinar, de informar, de buscar, de controlar, de cohesionar, etc. Si nos centramos en los roles individuales, aparecerán roles tales como: el seductor, el entusiasta, el conformista, el dominador, el saboteador, el dependiente, etc. Por estatus se entiende la distribución de poder o prestigio interno y externo de cada uno de los miembros del grupo con respecto a los demás. Éste vendrá siempre otorgado por la percepción que el resto de los miembros le den a un determinado integrante. Esta percepción del estatus viene definida por las habilidades, conocimientos, valentía, rango social y autoridad que cada miembro demuestre dentro del grupo.

- Sistema propio de reglas y normas de conducta: el comportamiento de los individuos dentro del grupo suele estar condicionado por un sistema de normas o reglas, tanto para las conductas motoras (acciones) como para las conductas cognitivas y afectivas (pensamientos y emociones).
- Sistemas de control de la conducta: los grupos presentan peculiares formas de control de las conductas, así suelen utilizar sanciones para las conductas desaprobadas y recompensas para las conductas aceptadas. Lo que a su vez determina el aprendizaje de sus miembros. La máxima sanción suele ser la expulsión del grupo y la máxima recompensa suele ser el reconocimiento y el liderazgo.
- Objetivos del grupo: los grupos se forman habitualmente con el fin adaptativo de satisfacer necesidades biológicas y sociales; pero también pueden formarse por otras motivaciones como son las expectativas o las metas.
- Conciencia de grupo: es la percepción subjetiva de pertenencia y unión con los demás que siente cada miembro del grupo.

El monitor como líder del grupo

Líder es aquel miembro del grupo que ejerce una influencia sobre los otros, ya sea porque ejerce un cargo (jefe, formador, monitor), porque tiene ciertas características o aptitudes que en

determinados momentos resuelven situaciones grupales, o porque es el que más participa, el que más se impone o el que más prestigio tiene. Se puede considerar que es aquel que más frecuentemente influye en la conducta y en el sentir del grupo. La figura del líder está presente en todos los grupos. En algunos casos, son líderes espontáneos, en otros, asumen un papel de dirigente por su capacidad técnica para promover y solucionar los problemas del grupo.

En nuestro caso hablaremos del monitor como líder del grupo. Para que el monitor cumpla su función de líder tiene que reunir una serie de características personales fundamentales. Ser monitor no es simplemente aplicar esta o aquella técnica, sino que también es preciso saber relacionarse con los otros miembros de determinada manera y conseguir ser aceptado como la persona que conducirá al grupo para conseguir los objetivos que se proponen.

El rol de líder del monitor no vendrá dado únicamente por la autoridad que nos confiere la posición, sino por nuestra capacidad de conducir al grupo en el camino del desarrollo individual y grupal. Por nuestra capacidad de empatizar con cada una de las personas del grupo y dar respuesta a sus necesidades.

El papel del monitor es crear las condiciones adecuadas para que el grupo cumpla con su objetivo. Para ello primero tiene que tener en cuenta la influencia que, por el mero hecho de su posición, tiene en su grupo. Con su conducta el monitor ofrece un modelo de manera de ser y de actuar a los participantes. Si el monitor no escucha o atiende a los miembros del grupo cuando éstos intervienen, es muy probable que los participantes no se escuchen los unos a los otros; si el monitor desatiende sus funciones, muy probablemente también lo harán los demás, y así surgirá el conflicto y la confusión.

Por otro lado, si el monitor no confía en el grupo, si es pesimista o demasiado rígido, el clima que se formará en el grupo no favorecerá la libre expresión y la buena comunicación entre sus miembros. Un monitor debe ser respetuoso en todo momento, dar valor y apoyo a los miembros, establecer un trato igualitario, favorecer la confianza y la colaboración, ofrecer al grupo un modelo y un clima en el que sea posible encontrarse y desarrollarse para lograr el objetivo grupal.

Un grupo puede ser conducido por diferentes estilos de liderazgo:

- El liderazgo autoritario: se hace cargo de todas las decisiones (determinación de todas las actividades, técnicas que se utilizarán, división de tareas, composición de los grupos de trabajo, reconocimiento crítico del grupo). Por lo general, los

miembros del grupo tienen una escasa o nula participación en la toma de decisiones. El liderazgo puede ser autoritario, ya sea su forma de actuar estricta, severa o benévola.

- El liderazgo democrático: consulta sobre su papel, potencia el contacto entre los miembros, facilita el reparto de tareas y la programación de las diferentes fases del trabajo. Se realiza el trabajo con más comunicación y cooperación. El trabajo de grupo contemplará que se expresen todas las opiniones y puntos de vista. Se llegará a decisiones por consenso. Se procurará que los miembros concluyan satisfechos de forma homogénea.
- El liderazgo anárquico o *laissez faire*: se caracteriza por la indeterminación; al principio, será dificultoso. Se intercambiarán opiniones e informaciones sobre cómo hacer el trabajo. Algunos subgrupos más activos pondrán manos a la obra, pero sin un plan decidido y único de trabajo. El trabajo será confuso, aunque habrá algunas opiniones brillantes, pero tal vez falten conclusiones. Algunos miembros quedarán muy satisfechos y otros muy poco.

Es fácil caer en la tentación de pensar que el único estilo válido sea el democrático; pero en la realidad no siempre es así. Si tenemos en cuenta que un taller de la risa es un espacio de crecimiento y de desarrollo personal y emocional, habrá que combinar los estilos en función del momento y la situación del grupo. Habrá momentos donde será necesario ser muy directivo, no dando espacio para la discusión y centrarnos muy estrictamente en la tarea o los ejercicios, y en otros momentos será adecuado y aconsejable la discusión y el consenso. Incluso me atrevería a decir que en ocasiones muy concretas crear una situación de no liderazgo puede favorecer la aparición de ciertos conflictos camuflados que de otra manera no aparecerían.

De cualquier modo, el monitor debe ser consciente en todo momento de qué estilo está aplicando y tener muy claro qué es lo que hace y con qué fin. Lo que no sería admisible es que desconociera cuál es el modo más adecuado de dirigir al grupo y que éste acabara no reconociéndolo como tal.

Cómo conseguir la cohesión del grupo

Conseguir la cohesión implica que se desarrollen adecuadamente todos los roles significativos de ese grupo de una manera natural, de forma que todos y cada uno de sus componentes se sientan reconocidos y realizados. Se trata de que el propio grupo y su actividad ejerzan el magnetismo y la fuerza para mantenerse unido.

Para ello es necesario que funcione adecuadamente la comunicación en todos sus niveles y en la forma en que se produce. Debe haber conformidad con las normas establecidas y éstas deben ser aplicadas con efectividad y cumplidas por todos en la misma medida. Ha de conseguirse un sentimiento de orgullo de pertenencia al grupo y, por último, una percepción positiva del avance en la consecución de las metas establecidas. Cuando un grupo no está cohesionado, el avance de la consecución de los objetivos se ve seriamente afectado y viceversa.

Los elementos que favorecen la cohesión de un grupo a la hora de desarrollar una dinámica o un juego son las siguientes: que ésta sea atractiva para los participantes, una cierta exigencia externa, la percepción de que se puede lograr con éxito el resultado esperado, sentir que se es partícipe de la actividad y que se puede aportar algo personal, y, por último, que exista un liderazgo eficaz. Lo contrario debilitaría la cohesión.

Para finalizar esta breve exposición sobre dinámica de grupos debemos tener en cuenta que ningún grupo está en constante equilibrio. Sería ingenuo pensar que en un grupo no hay conflictos, y que éstos son negativos para su funcionamiento. La patología de un conflicto reside más en la ausencia de mecanismos que permitan su resolución que en el conflicto en sí mismo. Hay que tener muy en cuenta que los grupos se desarrollan muchas veces en la resolución de sus propias crisis y que éstas son inherentes al propio grupo.

Por lo general, los conflictos expresan dificultades y diferencias en la comunicación, que habitualmente afectan a las relaciones interpersonales y en lo que tiene que ver con las creencias e ideologías. Éstas matizan nuestra forma de ver el mundo, el modo de pensar, sentir y actuar. A menudo no están explícitas, pero siempre guían nuestra forma de operar y de interactuar con los demás, y hacen que cuando existen diferencias, surja el conflicto.

Cuando aparece un conflicto, por lo general, lo que está en juego es quién tiene la razón y se empieza a competir por el poder. Una función muy importante del monitor es mediar en la resolución de este conflicto, dando la oportunidad de acercar posturas y hacer conscientes a los miembros en litigio de la posibilidad de coexistencia de ideas distintas, a través del respeto mutuo y la aceptación. Dar herramientas para trabajar con ellas y aprender a discutir constructivamente, así como clarificar la responsabilidad de cada parte para lograr una solución.

6

Jugar para reír

Los juegos en las actividades grupales

Jugar es una de las actividades que utilizan las especies animales más evolucionadas, en especial el ser humano para desarrollar sus habilidades físicas e intelectuales y conseguir así socializarse.

Jugar es una forma de experimentar. El ser humano se introduce en el juego porque necesita explorar el entorno que le rodea y para descubrirse a sí mismo y a los demás. El juego exploratorio y espontáneo va dejando paso, con el tiempo, al juego reglado y a otros juegos más complejos. Poco a poco vamos cerrando barreras hasta que el adulto sólo participa en un juego cuando éste tiene bien delimitados los parámetros de actividad, sus reglas, el fin y los logros. Sin darnos cuenta vamos bloqueando muchas de las puertas de la sensibilidad, de la risa, del disfrute natural y de su poder evasivo.

Volver a abrir las puertas y ventanas de la conducta es la función que debemos desempeñar los que nos dedicamos a utilizar el juego y la creatividad como herramientas de crecimiento personal. Ayudar a la gente a redescubrir la risa, el placer, la alegría..., es un gran reto que tenemos por delante y que debemos abordar con mucha sensibilidad e ilusión.

El juego libre, el verdadero juego, el que deja espacio a la fantasía, a la imaginación, a lo sorprendente, es la principal herramienta para alcanzar la distracción y la desinhibición. Cuando alguien está jugando se olvida de las preocupaciones, de las normas y actúa alegremente dejándose llevar por lo impredecible del propio juego. El juego es la mejor herramienta que tenemos los humanos para conocernos, comunicarnos y desarrollarnos. En el juego solemos comportarnos tal como somos y nos permitimos actuaciones que probablemente reprimiríamos en la vida real. Esto hace que el juego sea un gran aliado del espíritu creativo, de la comunicación, del establecimiento de vínculos, del desahogo emocional y del establecimiento de unas buenas relaciones.

Oscar Wilde decía: «La vida es demasiado seria para tomársela en serio». Libertad, risa, humor, fantasía, creatividad, deseo, imaginación, participación, bienestar son palabras que expresan las personas después de haber experimentado una situación lúdica.

Pero a pesar de que todos hemos experimentado las sensaciones positivas que nos aportan los juegos, pocos somos los que nos atrevemos a tomarnos la vida como un juego. Una actitud que nos permitiría afrontar la vida desde el optimismo, la creatividad, el disfrute y que obra como antídoto para no sufrir tanto.

Para que una experiencia lúdica nos permita desarrollar nuestras capacidades es necesario que nos haga conscientes de la nueva forma de interpretar la realidad, y sobre todo, de la actitud que nos despierta.

Para conseguir el máximo provecho de los juegos tenemos que hacerlo de una forma natural, sin complejos ni vergüenzas, de una forma desinhibida, como lo hacen los niños, procurando mostrarnos tal cual somos en la vida normal. Si logramos experimentarlo de este modo, el traspaso de lo aprendido a la vida real será sorprendentemente fácil y natural.

Pero no a todas las personas les resulta igual de sencillo dejarse llevar cuando juegan. Muchas siguen actuando como si estuvieran en el trabajo, en una negociación o les fuera la vida en ello. Con lo cual siguen utilizando sus máscaras, y poniendo en marcha mecanismos de defensa y barreras de separación que limitan el aprendizaje y mantienen vigente su sistema de creencias. Esta posición cómoda y negativa ante el juego limita nuestra posibilidad de experimentar y no nos involucra más allá de lo que ya conocemos y sólo nos arriesgamos con lo que sabemos que podemos controlar, lo cual nos impide ampliar nuestras capacidades y nuestras experiencias.

Para que el juego sea provechoso debe sacarnos de nuestra zona de confort, hacernos sentir que arriesgamos, permitir que sintamos la pérdida del control y que debemos afrontar nuestros miedos y debilidades, para de este modo poner en marcha nuestra creatividad, nuestra sensibilidad, hacer aflorar nuestras emociones y abrir nuevas posibilidades de actuación. Si un juego nos atrapa, nos hace vibrar, nos desconcierta y nos exige modos distintos de reaccionar, podemos decir que nos ha sido útil.

Diferentes tipos de juegos

Es mucha la bibliografía que se ha escrito sobre juegos y muchas sus tipologías y clasificaciones, por lo que os recomiendo que acudáis a las fuentes si queréis tener un conocimiento profundo sobre juegos y dinámicas.

Para dinamizar un taller de la risa podemos emplear múltiples dinámicas y tipos de juegos que he clasificado en función de su objetivo.

Esta clasificación es la siguiente:

1. Juegos de presentación y conocimiento del grupo:

Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto entre las personas. Fundamentalmente son juegos destinados a aprender los nombres y alguna característica personal de los participantes en el taller. Son idóneos cuando las personas que participan en el taller no se conocen y es necesario relajar los temores típicos de todo inicio y establecer un clima distendido y agradable. Debemos dar un tiempo prudencial para que todos puedan presentarse, incluir algún tipo de pregunta adicional por si alguien tiene dificultades para actuar y, sobre todo, hacerlo en un tono distendido y divertido. El monitor es quien suele empezar en la ronda para ejemplificar la forma de hacerlo.

Valoración: son juegos que no necesitan ningún tipo de evaluación, a no ser para hacer notar las diferentes maneras en que cada uno entra en contacto con el grupo y la finalidad de otras formas de iniciar sesiones o presentaciones.

Ejemplos de juegos:

• Autopresentaciones, con o sin pelota

Es una forma simple de presentarse; el grupo se coloca en círculo y cada uno debe decir su nombre y todo aquello que crea que le identifica. Si se hace sin pelota, empieza el monitor y, por orden (derecha o izquierda), va presentándose cada uno. Si se utiliza una pelota, el orden puede ser aleatorio. Cuando alguien recibe la pelota se presenta y luego se la pasa a otro, y así sucesivamente.

• Quién soy, de dónde vengo y adónde voy

Es otra forma rápida de presentarse, también puede hacerse con o sin pelota. El monitor será el primero para mostrar cómo hacerlo. Cada uno dirá su nombre y si tiene una manera especial con la que quiere que la gente se dirija a él/ella, dirá el pueblo, la ciudad, el barrio, la empresa, etc., del que procede, y, por último, adónde va (destino de su vida, objetivos personales, ilusiones, lugares concretos, etc.). El monitor y los participantes pueden hacer preguntas para ampliar esta información.

• ¿Quieres hablar con tus vecinos?

El monitor se coloca en el centro del círculo y pregunta a cualquiera: «¿Quieres hablar con tus vecinos?». Si la respuesta es negativa, la persona preguntada debe nombrar a dos personas con las que le gustaría hablar. Todos los participantes llevarán su nombre escrito en una tarjeta. Los nombrados deben intercambiar

sus lugares con quienes están a derecha e izquierda del jugador que ha sido preguntado. Durante el intercambio, la persona que se encuentra en el centro del círculo intentará ocupar una de las posiciones de los que se han cambiado. El que se quede sin sitio se colocará en el centro y repetirá la jugada. Si la respuesta es positiva, entonces todos deben desplazarse un lugar a la derecha. La siguiente respuesta afirmativa deberán hacerlo hacia la izquierda, y así sucesivamente.

• Me llamo… y me pica… se llama… y le pica…

Sentados en círculo, la persona que inicia el juego dice: «Me llamo Juanita y me pica la nariz», rascándose cualquier parte de cuerpo que no sea la nariz. Quien está a su lado dice: «Se llama Juanita y le pica la nariz», a la vez que se rasca la nariz, y «Yo soy Pedro y me pica la rodilla», rascándose por ejemplo la barbilla. Y así sucesivamente, hasta que todos hayan dicho su nombre.

• El marcianito

Todos en círculo, empieza el monitor poniéndose las manos al lado de las orejas a modo de antenas moviendo los dedos, a la vez que los dos participantes que tiene a derecha e izquierda ponen la mano del lado del monitor en la misma posición en forma de antena. Entonces el monitor dice: «Marcianito (nombre de la persona que llama) llamando a marcianita Elena». El aludido debe ponerse las manos en forma de antenas al igual que los compañeros/as que están a su derecha e izquierda, y decir: «Recibido», y seguidamente llamar a otro miembro del grupo, y así sucesivamente. Si alguien olvida poner las manos en la cabeza o se despista cuando se dice su nombre, el resto del grupo se le echa encima y le hace cosquillas.

• La telaraña

Se colocan todos en círculo. El monitor le entrega una madeja de lana a uno de los participantes. Entonces, el que tiene la madeja de lana comienza diciendo su nombre, profesión, aficiones, etc., cuando termina lanza la madeja de lana a otro sosteniendo la punta de ésta, el que recoge la madeja dice también su nombre, aficiones, etc., y del mismo modo, sosteniendo la lana, lanza el ovillo a otro participante, así hasta que todos han dicho su nombre y demás. Para recoger el ovillo, se irá diciendo el nombre y todo lo que ha dicho quien te ha lanzado la madeja, y se le lanzará ahora a él, así hasta que el ovillo quede recogido.

2. Juegos de distensión y desbloqueo:

Todo juego tiene por definición una importante carga de distensión. Bajo este apartado he querido recoger los juegos que

sirven fundamentalmente para liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, favorecer el aflojamiento de las tensiones y las barreras mentales en los componentes del grupo. El movimiento y la risa actúan en estos juegos como mecanismos de relajación física y psicológica.

Los juegos de distensión pueden tener varios objetivos: actuar como mecanismo para «calentar» al grupo al inicio de una sesión, tomar contacto entre los participantes, romper situaciones de monotonía, conflicto o rigidez, o como punto final de una sesión. También pueden ser muy útiles para reducir el impacto de la competitividad y el nerviosismo que producen los juegos en los que se ve en entredicho una habilidad, o se crea un impacto de algún tipo.

Valoración: la mayor parte de las veces la evaluación tampoco es necesaria en este tipo de juegos, salvo para constatar el efecto de la distensión en el grupo o valorar la diferencia entre el momento inicial y final o con otro tipo de juegos.

Ejemplos de juegos:

• Movernos como si fuéramos muelles

Haremos que todos se muevan por la sala caminando, con una música de fondo e indicaremos al grupo que se mueva según le sugiera el ritmo. De repente pararemos la música y todos deberán comportarse como si fueran muelles saltando lo más alto posible, mientras los brazos, las manos y la cabeza se mueven libremente. Al volver a poner la música, todos seguirán caminando por la sala. Esto lo haremos varias veces a fin de concentrar la atención en la música y el movimiento.

• Pasar la mueca

Se forma un círculo. Uno de los participantes hará una mueca y mirará a quien está a su derecha, éste a su vez la pasará al siguiente hasta llegar al final. Podemos hacer variaciones de este ejercicio, con sonidos, gestos, aspavientos, y otras formas divertidas de comunicación.

• Caminar de formas extrañas

Todos se desplazan por la sala, con música de fondo para ambientar la situación; el monitor anima a que cada uno camine o se mueva de una forma particular intentando que sea distinta de la de los demás. Una vez que cada uno camina con su propio estilo, el monitor pedirá al grupo que vaya imitando alternativamente las formas más divertidas o extrañas que aparezcan.

• Guerra de bolas

Para este juego necesitaremos tres hojas de papel de periódico

para cada participante. El monitor pedirá que de cada hoja se haga una bola de papel, con la excusa de hacer juegos malabares. Una vez que todos tienen las bolas bien apretadas, se iniciará una guerra de bolas, todos contra todos. Para conseguir un efecto mayor, en el momento justo de empezar la guerra puede ponerse una música potente que aliente a la desinhibición y al juego.

• Pasarela de modelos

El monitor dividirá a los participantes en dos grupos, más o menos iguales, y los colocará en línea en lados opuestos de la sala. Una vez colocados y alineados, les explicará que nos encontramos en una de las pasarelas de modelos más importantes del mundo y que van a competir para determinar qué grupo es el más elegante y sexy. Al ritmo de música de pasarela, desfilará cada grupo alternativamente, procurando mostrar sus más portentosas habilidades artísticas. El monitor puede crear un cierto ambiente de competición para que cada grupo se esmere al máximo. Puede terminarse el juego con abrazos entre todos, aplausos y felicitaciones.

• Imitar animales

Todos caminando por la sala, el monitor pedirá que cada uno imite a un animal, adoptando sus movimientos, ademanes y su sonido. Una vez que cada participante haya escogido a su animal, pueden hacerse diferentes cosas, agruparlos, mantener conversaciones, imitar a algunos de ellos, amaestrarlos, hacer un concierto, etc.

• Estiramientos corporales

Se forma un círculo, con una música suave, el monitor irá dando instrucciones para que se hagan estiramientos de las distintas partes del cuerpo. Empezaremos por la cabeza, con suaves movimientos, hasta los pies. Es una forma muy eficaz de aflojar tensiones y hacernos conscientes de nuestro cuerpo. Conviene dar suficiente tiempo para que todos puedan destensarse y alcanzar una placentera sensación de bienestar.

• Colas de gato

Se le da a cada participante un pañuelo o una cinta de diferentes colores que deberá colocar sujeta con la goma del pantalón a modo de cola. El juego consiste en robar el mayor número de colas de los demás, sin que le roben a uno la suya. Si hemos robado una cola y perdemos la nuestra, podemos reponerla con la que tengamos. En el caso de quedarnos sin ninguna quedamos eliminados o pedimos prestada una a alguien que tenga varias. El juego termina cuando el monitor lo indique y gana el que más colas ha conseguido. Puede

terminarse el juego haciendo que los que han conseguido más colas hagan un masaje a los que se han quedado sin ellas.

• Guerra de calcetines

El monitor indicará que todos deben permanecer sentados en el suelo; para desplazarse nadie debe despegar el culo del suelo. El juego consiste en robar el mayor número posible de calcetines, y para ello valen las cosquillas, los placajes y los engaños. El que se queda sin calcetines es eliminado. El juego finaliza cuando nadie tiene los calcetines puestos. Cada participante deberá buscar al dueño de los calcetines que ha robado y ponérselos con mucho cariño. También puede aprovecharse la ocasión para hacer un juego de «prendas».

• Yo tengo una pajita

Todas las personas sentadas en círculo, lo más cerca posible unas de otras. El juego consiste en decir la siguiente frase sin que se nos vean los dientes: «Yo tengo una pajita que no tiene punta ni puntita», a lo que el compañero responde: «¡Qué dices!», y volvemos a repetir: «Yo tengo una pajita que no tiene punta ni puntita», y el compañero responde: «¡Ah!», y así vamos pasando sucesivamente la frase a otro. Suele ocurrir que un participante se parta de risa al decir la frase y se le vean los dientes, en cuyo caso deberá entregar una prenda, que tendrá que recuperar al final de toda la rueda.

3. Juegos de autoafirmación:

Son aquellos juegos en los que se prioriza la afirmación de los participantes como personas y del grupo como tal. Nos inducen a expresar nuestras necesidades, deseos, puntos de vista, sentimientos, sensaciones, etc. Ponen en juego los mecanismos en los que se basa la seguridad en uno mismo, tanto internos (concepto de uno mismo, capacidades personales, emociones...) como externos (rol en el grupo, exigencias sociales, creencias...). A veces se trata de ser capaz de reconocer las propias limitaciones. Otras, de facilitar el reconocimiento de las propias necesidades y poderlas expresar de una forma verbal y no verbal, potenciando la aceptación de todos/as en el grupo. Otras, de favorecer la conciencia de grupo.

Estos juegos enmarcan a veces situaciones de un relativo enfrentamiento, cuyo objetivo no es la competición sino favorecer la capacidad de resistencia frente la frustración, a las presiones exteriores y a la manipulación, y valorar la capacidad de respuesta ante una situación hostil.

Valoración: la evaluación de estos juegos es muy importante ya que por una parte se evalúan las dificultades que han aparecido en

el juego y los nuevos aspectos descubiertos respecto de uno mismo y respecto de los demás. También es un momento propicio para valorar las situaciones de la vida cotidiana en la que nos encontramos con los mismos problemas, el modo cómo son resueltos y qué valores, normas de comportamiento usamos, a qué creencias apelamos, etc.

Ejemplos de juegos:

• El papel de la amistad

Se le entrega a cada participante una hoja de papel tamaño folio y un rotulador. El monitor explicará que hay que doblar la hoja por la mitad. Tomaremos la hoja doblada dejando la abertura a nuestra mano izquierda. Se pedirá que cada uno escriba en la parte de la hoja que queda frente a él la cualidad de sí mismo que más le representa o más le gusta, con letras grandes y ocupando la mayor superficie de esa parte del folio para que sea fácil de leer. Una vez que todos han escrito su cualidad se pondrán en pie y se les pedirá que caminen por la sala, mientras suena una música con sentimiento (amor, amistad, ternura, afecto), mirándose a los ojos unos a otros. El monitor explicará que cada vez que se detenga la música deberán intercambiar sus papeles con quien les quede más cerca y deberán anotar en el papel de éste, justo en la cara opuesta de la hoja, algo que les guste de él (sentimientos, aspectos físicos, u otras cosas). Una vez hayan anotado su frase se volverán a intercambiar los papeles y cada uno podrá leer lo que el otro le haya escrito.

El monitor detendrá la música varias veces, a fin de que puedan tener un mínimo de cinco o seis intercambios. Al finalizar el ejercicio, el monitor pondrá de relieve lo importante de focalizar nuestra percepción en las cosas positivas en lugar de en las negativas, y cómo éstas hacen que nos sintamos más cerca de los demás. También puede preguntar: «¿Qué nos fue más fácil, escribir algo sobre nosotros mismos o sobre los demás?».

• El espejo

Se colocan todos en dos filas enfrentadas. A una señal del monitor los de la fila uno realizarán gestos que deben ser imitados al mismo tiempo por la persona que está justo enfrente, como si de un espejo se tratara. Al cabo de un tiempo prudencial se cambiaran los roles. Puede hacerse que la primera persona de una fila pase a ser la última, con lo que se consigue que también vayan cambiando las parejas e imitaciones diferentes. Puede ponerse música que sugiera movimientos, gestos, etc.

• El acordeón

Colocados en círculo, todos los participantes con un folio y un bolígrafo o rotulador. Cada uno escribe su nombre en la parte

superior de un folio, y se lo pasa al compañero de su derecha. Éste, al recibirlo, debe escribir algo bueno que le apetezca destacar de esa persona. Después dobla el folio de forma que a quien le llegue a continuación sólo pueda leer el nombre del encabezamiento. Continúa pasándose a la derecha hasta que todos los participantes hayan podido escribir en todos los folios. En ese momento el folio deberá llegar a su dueño original, formando un abanico donde tendrá escritas un montón de cosas agradables. Para que esta dinámica tenga verdadero sentido es importante que el grupo tenga una cierta experiencia y que los participantes se conozcan bien.

• El lavacoches

El grupo forma dos filas mirándose una a la otra. Cada pareja frente a frente se convierte en una parte de un tren de lavado de coches, realizando los movimientos adecuados de esa parte de la máquina. Acarician, frotan y dan palmaditas a la persona que hace de «coche» conforme avanza por el túnel de lavado. Al llegar al final se incorpora a la máquina mientras otra persona reinicia el juego. Así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan sido «lavados».

• Yo soy violinista

El grupo forma dos filas, dejando un pasillo de un metro de anchura. Cada participante por turno deberá ponerse al principio del pasillo y en voz alta y segura dirá una profesión que le gustaría hacer, por ejemplo, «Yo soy violinista». Una vez dicha la profesión, pasará entre las dos filas. Una de las filas tendrá la consigna de abuchearle, desanimarle y proferirle insultos de todo tipo, mientras que la otra le animará, reconocerá y le gritará tantas cualidades como se les ocurra. Una vez recorrido el pasillo se unirá a una de las filas alternativamente para que siempre haya personas en las dos. Cuando hayan pasado todos podemos evaluar qué tal nos hemos sentido al ser abucheados y animados.

• El pasillo de la amistad

El grupo forma dos filas, dejando un pasillo de unos dos metros. Todos los miembros del equipo pasan por el pasillo de uno en uno, se detienen delante de uno de los participantes, mirándole a los ojos, y éste tiene que hacer que se sienta aceptado y querido, diciéndole algo simpático, sonriéndole, dándole un beso o un abrazo, etc. Después la persona escogida comienza de nuevo paseándose por el pasillo. Si alguien no sabe qué hacer al ser escogido, los compañeros de ambos lados y el del pasillo le harán cosquillas y pedorretas.

• Vender tu mejor cualidad

Todos en semicírculo, uno por uno irán colocándose en frente o subidos en una silla para decir a los demás y en voz alta una

cualidad de sí mismos, explicándola lo más ampliamente posible. El resto, una vez que la haya explicado, aplaudirán al ponente con vítores y aclamaciones. Éste permanecerá en el podio hasta que cesen los aplausos. Este juego puede enlazarse al del «Yo soy violinista».

• Mi árbol

Cada participante dibujará en un folio, o en tamaño más grande, un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Una vez dibujado deberá poner en las raíces las cualidades y capacidades que cree tener; en las ramas puede poner las cosas positivas que hace, y en las hojas y frutos sus éxitos personales y profesionales. En una puesta en común posterior, cada participante presentará su árbol y explicará sus características. En este momento cualquier miembro del grupo se podrá levantar y añadir, mientras lo explica, nuevas raíces, ramas o frutos. Hay que tener cuidado con este tipo de juego, ya que si existe algún tipo de enfrentamiento personal puede surgir algún problema.

4. Juegos de confianza:

Son, en su mayor parte, juegos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Fomentan actitudes de apoyo y solidaridad para poder realizar un trabajo en común y llevar a cabo una acción que entrañe riesgos, o un trabajo que suponga un esfuerzo creativo. Éstos necesitan una serie de condiciones mínimas para que adquieran todo su sentido e interés. Los juegos pueden estimular o poner en evidencia la falta de confianza existente en el grupo o entre miembros de éste. Habrá que vigilar, ya que en ocasiones esto puede ser contraproducente. Antes de empezar a trabajar con este tipo de juegos el grupo tiene que haber interactuado previamente. Podemos ir introduciendo paulatinamente diferentes juegos que exijan grados crecientes de acercamiento, contacto y confianza, siempre teniendo en cuenta en qué momento y situación se encuentra el grupo.

Los juegos de confianza se basan principalmente en dos elementos. En primer lugar, lo que ocurre cuando uno se deja llevar por el grupo. Es decir, las reacciones, impulsos, miedos o experiencias gratificantes que surgen en la situación de abandono al grupo, en las relaciones bidireccionales: yo-grupo, yo-yo, grupo-grupo, yo-tú. Y por otro lado, está el cambiar los puntos de referencia habituales de nuestra relación con los otros o el medio.

La participación en este tipo de juegos debe ser siempre voluntaria. No se puede obligar a nadie a realizarlos, ni siquiera de forma sutil, con la presión moral de que los demás lo van a hacer.

Cada persona ha de ver su papel en el juego y que esto sea lo que estimule su participación.

Para que el juego se realice en buenas condiciones, el grupo ha de mantener silencio y concentración en la actividad. El ruido, incluso las risas, puede interferir en el proceso de creación de confianza.

Valoración: la evaluación de lo ocurrido es imprescindible en este tipo de juegos, sobre todo de cómo las experiencias vividas han repercutido en cada uno de ellos y en el grupo, y para poder explicar las tensiones o las nuevas experiencias vividas en el juego y de hacer consciente su influencia en el grupo.

Ejemplos de juegos:

• La botella borracha

Se hacen grupos de seis personas formando un círculo lo más juntos posible. Una de ellas se coloca en el centro y una vez preparadas se deja caer hacia atrás y su compañero le empuja ligeramente para que vaya rodando por el interior del círculo. El que se sitúa en medio se mantendrá lo más erguido posible, con los ojos cerrados y no deberá mover los pies del suelo. Uno por uno, irán pasando por la experiencia. Al final puede comentarse la experiencia y cómo se han sentido.

• El lazarillo

Se forman parejas. Una persona de cada pareja se venda los ojos con un pañuelo o antifaz. La otra persona hace de lazarillo, tomándole de la mano y haciendo que vaya experimentando diferentes sensaciones. Caminar, bailar, correr, saltar, tocar objetos de diferentes texturas, acariciar a otra persona, tumbarse, etc. Puede ponerse una música de fondo adecuada para la ocasión. Al cabo de un tiempo se cambian los roles y se intercambia la venda.

• Espalda contra espalda

En parejas y con los ojos cerrados, se colocan espalda contra espalda. El monitor va dando instrucciones sugiriendo que mantengan una conversación sin palabras a través de su espalda (discusiones, reconciliaciones, hablar de amor, de negocios, contar un cuento, etc.). También puede ponerse diferentes fragmentos musicales y hacer que los interpreten.

• Pío, pío

Se forman parejas, cada pareja debe acordar un sonido de animal (pío, pío; cuack, cuack; etc.) con el que se identificarán; una vez cada pareja tiene su propio sonido, uno de sus miembros se tapa los ojos y debe seguir el sonido que haga su compañero a una cierta distancia. Se trata de que la persona que va con los ojos tapados no tropiece con nadie ni con nada. Una vez pasado un tiempo prudencial se cambian los roles.

• El submarino

Pueden formarse uno o varios grupos de personas que se dispondrán en fila sujetándose por los hombros. Todos excepto el último llevarán los ojos vendados. El último deberá conducir el submarino mediante presión en los hombros. La presión en el hombro izquierdo significará girar a la izquierda, en el derecho a la derecha, en ambos hacia atrás parar o ir marcha atrás, en ambos hacia delante avanzar. Estas instrucciones deberán ser repetidas por todos los miembros del submarino para que el primero pueda moverse según las instrucciones dadas por la persona que ve y que se encuentra en última posición. Cada cierto tiempo se irán cambiando para que todos puedan tener la experiencia de dirigir o ser dirigidos.

• Hasta que me paren

Una persona del grupo se coloca al fondo de la sala con los ojos vendados, el resto lo hace en la parte opuesta. A la voz del monitor, la persona que está con los ojos vendados empezará a correr en dirección a sus compañeros hasta que éstos lo paren o él se detenga pensando que ya ha llegado. Es un juego muy interesante para experimentar la sensación de distancia, cercanía y confianza.

• El vampiro

Todos los participantes llevan los ojos vendados. Uno de ellos es el vampiro. Todos se desplazan por la sala; cuando dos personas se encuentran deben darse un beso en el cuello y siguen caminando. Cuando un vampiro encuentra a otra persona, en lugar de un beso le da un suave mordisco y el mordido debe gritar, convirtiéndose en vampiro. El juego termina cuando todos se han convertido en vampiros. Una variante del juego para grupos pequeños es que cuando dos vampiros se encuentran y se muerden, éstos dejan de ser vampiros.

• La alfombra

Todos tumbados en el suelo, boca abajo y bien juntos, con los hombros a la misma altura y los brazos estirados junto a la cabeza. La persona situada al principio empieza a rodar sobre sus compañeros, como si fuera un rodillo, hasta llegar al otro extremo. Uno por uno, van pasando y colocándose al final de la alfombra. Es conveniente que todos pasen con los brazos y las piernas estirados, para evitar dar golpes con los codos o las rodillas.

• La cinta transportadora

El grupo se dispone en dos filas, una frente a la otra, y se sujetan por los brazos formando una plataforma. El monitor se pone al final de la cinta para recibir a las personas que pasaran por ella. Las dos filas irán entrelazando los brazos y las manos, de tal forma que no quede ningún espacio sin cubrir. Un voluntario se tumbará sobre la

parrilla de brazos entrelazados y los miembros de las filas moverán los brazos para conseguir que el voluntario llegue desde el principio hasta el final de la cinta. Puede hacerse con sólo voluntarios o con todos.

• Atrapar a la vaca

Todo el grupo con los ojos vendados, excepto una persona a la que se le colgará una pequeña campanilla o cencerro. El juego consiste en que el grupo debe intentar atrapar a la vaca, la cual hace sonar la campanilla e intenta escabullirse de sus cazadores. La primera persona que atrapa a la vaca cambia su rol por ésta y se convierte en vaca. Si el grupo es numeroso pueden ponerse varias vacas.

• El papelito

El grupo sentado en círculo. Se le entrega a una persona un trozo de papel cuadrado de unos cinco centímetros de lado. Éste deberá sujetarse entre el labio superior y la nariz, sin tocarlo con las manos y entregarlo al compañero de al lado, que deberá cogerlo del mismo modo. Cada vez que el papel caiga al suelo, éste debe ser doblado por la mitad. Es muy divertido ver las caras que se ponen al entregar y recibir el papel. Y las risas brotan a los pocos segundos de iniciado el juego. Para grupos grandes pueden hacerse varios corros.

5. Juegos de comunicación y expresión corporal:

Son juegos que buscan estimular y mejorar la comunicación entre los participantes para intentar que la comunicación verbal no sea la única en el grupo; se desarrollan otras maneras de hacerlo, favoreciendo la escucha activa en la comunicación verbal y, por otra parte, estimulando la comunicación no verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada, expresión de sensaciones...), para conseguir nuevas posibilidades de comunicación.

Estas dinámicas pueden cambiar, dependiendo de las personas y del momento en que se utilicen, por lo tanto, la realización de los juegos en distintos momentos puede aportar al grupo diferentes experiencias enriquecedoras.

Valoración: la evaluación de los juegos de comunicación es especialmente interesante hacerla por parejas o subgrupos, aunque luego se realice con todo el grupo. No se trata sólo de evaluar la precisión de la comunicación, gestos, etc., sino de dejar espacio para la expresión de sentimientos y emociones.

Ejemplos de juegos:

• Las estatuas

Los miembros del grupo se distribuyen por parejas. Cada una de

éstas elegirá quién es el escultor y quién la arcilla. El escultor moldeará a la otra persona poniéndole en la postura que desee. El monitor puede sugerir a través de ideas más o menos abstractas y divertidas las posibles estatuas a moldear. Se pueden hacer cambios una vez hecho el primer moldeado para ir introduciendo equilibro, expresiones, volumen, etc. Finalizada esta parte cambiamos de roles.

• El mudo, el sordo y el ciego

Se escogerán tres personas del grupo para que ejerzan los roles de mudo, sordo y ciego. El resto del grupo escenifica la siguiente situación: dos amigos que se encuentran en la barra de una discoteca quedan prendados por una gogó que baila provocativa en lo alto de un podio. Ambos comentan (sin palabras) quién de los dos intentará ligarse a la exuberante gogó, finalmente el que resulta ser el más tímido, animado por su compañero, intenta abordar a la chica, sin que ésta le haga el menor caso. Del fondo de la discoteca aparece un «tío cachas» que, sin la menor dificultad, se lleva a la chica, sin que ninguno de los dos amigos pueda ni siquiera decirle adiós. La escena debe ser presenciada por la persona que hará el rol del sordo éste deberá contársela al mudo, que entrará en la sala una vez terminada la escenificación. Posteriormente el mudo tendrá que explicársela al ciego y éste al final deberá explicar lo que haya entendido al resto del grupo.

• Reconoce mis manos

Todo el grupo con los ojos vendados camina por la sala. El monitor les pedirá que se cojan de las manos por parejas y que intenten explorárselas el máximo posible. Una vez hecho esto, se soltarán y volverán a caminar desordenándose lo máximo posible. Acto seguido deberán reencontrarse. Es importante mantener absoluto silencio para que el tacto sea la única pista que puedan tener.

• Cantar el nombre

En grupos de cuatro o cinco personas, una de ellas con los ojos cerrados se coloca de pie o tumbada en el suelo, boca arriba, en el centro del grupo. El resto del grupo canta su nombre a modo de mantra, en tono grave y en un volumen más bien bajo, haciéndolo por todo el cuerpo de la cabeza a los pies. Deben situarse lo más cerca posible (de 4 a 5 cm). Por turnos se irán cambiando para que todos puedan tener la experiencia de cantar y escuchar el canto.

• Mensajes en la frente

Nos situamos todos en círculo y en pie. El monitor del grupo pegará en la frente de cada uno una nota. Cuando todos tengan su etiqueta pegada, caminarán por la habitación enseñando la suya y leyendo la de los demás compañeros. Según lo que ponga en las

etiquetas así deberán actuar con cada uno, dando pistas sin hablar. Por ejemplo: me gusta ligar, soy una persona divertida, tengo mucho dinero, etc. Cuando pase por su lado le pedirá una cita, dinero, diversión, etc., con mímica. Pero nunca deben decirse lo que llevan escrito ya que lo tienen que adivinar. Concluido el tiempo, se pedirá a cada participante que diga lo que cree que pone en su etiqueta.

• El espejo

Para realizar este ejercicio necesitaremos un espejo de pared que nos permita vernos de cuerpo entero (tipo escuela de danza o gimnasio). Se trata de hacer varios encuentros con nuestra figura reflejada. Representaremos varios personajes por este orden: un amigo que no vemos hace tiempo, alguien que nos resulta antipático, alguien con quien queremos ligar, alguien a quien queremos con locura. Para cada encuentro nos desplazaremos desde un lado de la sala hasta el espejo, caminando y mirando a la vez a nuestra figura reflejada, hasta quedar a unos 30 centímetros. Una vez frente a nosotros mismos entablaremos una conversación, acorde con el personaje, de un minuto de duración. El monitor dará las señales de inicio y fin de los contactos. Una vez terminado todo el ejercicio es bueno hacer una reflexión de lo sucedido, cómo nos hemos sentido, qué nos ha costado más, qué cambiaríamos si lo volviéramos a hacer y cuál es nuestra propia percepción antes y después del ejercicio.

• El objeto mágico

Todo el grupo sentado en círculo. En el centro se coloca un objeto cualquiera (una libreta, una caja, etc.). El juego consiste en imaginar y representar distintos usos u objetos (un piano, un ordenador, una caja de maquillaje, etc.) en los que se podría convertir. Cada participante va saliendo al centro del círculo y hace su representación. No importa el orden, cuantas más ideas surjan, mejor. El resto de participantes debe adivinar de qué objeto se trata.

• La pelota imaginaria

Todo el grupo en círculo. El juego consiste en pasarse una pelota imaginaria entre todos los participantes. Tres son las formas de pasarse la pelota. A la persona de la derecha o la izquierda, mientras decimos flip; a cualquier otra persona del grupo, mientras la miramos a los ojos y decimos flap; o la lanzamos al centro del círculo para que cualquiera la recoja diciendo fliuuuu. Cuando alguien se equivoca, todo el mundo se le echa encima y le hace cosquillas.

• Los abanicos

Se reparte un abanico por participante, con el que se deberá ocultar el rostro mientras camina por la sala. El monitor irá

proponiendo diferentes expresiones, emociones, gestos, etc., que deberá representar. Otra variante de este juego es ponerse por parejas con los rostros ocultos tras los abanicos. Por turnos cada miembro de la pareja hace una expresión y su compañero debe imitarla. También pueden establecerse diferentes códigos de comunicación según movamos o utilicemos los abanicos y éstos deben ser contestados por la otra persona (quiero ligar, me aburro, vamos a bailar, tengo prisa, etc.). Para cada una de ellas puede establecerse previamente un código.

• Discusión en el mercado

El grupo imagina que se encuentra en un mercado árabe, y debe regatear, a poder ser a grito pelado, por la compra de un objeto cualquiera. Cuando el monitor lo indique cada uno entabla una discusión en un idioma figurado tratando de convencer al vendedor imaginario. El monitor da la señal de cambiar de mercado varias veces: chino, ruso, alemán, swahili, francés, o cualquier otro que se le ocurra.

6. Juegos de cooperación:

Son juegos en los que la colaboración entre participantes es un elemento esencial. Ponen en cuestión algunos mecanismos de los juegos competitivos, creando un clima distendido y propicio para la cooperación en grupo. Permiten que todos tengan posibilidades de participar, y en todo caso, de no hacer de la eliminación y la exclusión el punto central del juego.

En la realización de estos juegos de cooperación no existe el estereotipo del «buen» o «mal» jugador, ya que el grupo funciona como un conjunto en el que cada persona puede aportar diferentes habilidades y/o capacidades, y el resultado final es consecuencia de la suma de habilidades y del apoyo mutuo.

Valoración: la evaluación es importante para que el grupo pueda expresar su experiencia de colaboración, valorar sus propias actitudes frente a la cooperación/competición, causas, dificultades y resultados; así como trasladar la experiencia a la vida real y trabajar las actitudes y los mecanismos que fomentan la competición frente a la cooperación.

Ejemplos de juegos:

• Carrera de barcas

Se divide al grupo en tres equipos. A cada persona se le entrega un cojín y uno más para cada equipo. El juego consiste en hacer una

carrera de barcas, por lo que situaremos a cada equipo en fila y de pie, en la línea de salida. Para poder navegar, cada equipo deberá introducir a cada uno de los participantes en la barca, poniendo uno a uno los cojines en el suelo. Primero pondremos un cojín en el que se sienta la primera persona del equipo. Ésta pondrá un cojín delante y se sentará en él, y tras de sí podrá sentarse el segundo miembro del equipo. Pondrán otro cojín delante y se desplazarán hacia delante los dos jugadores, dejando espacio para el tercero y así sucesivamente, hasta que todos los miembros del equipo estén sentados en la barca. Del mismo modo irán avanzando en la regata. Si tenemos espacio suficiente, la meta será el otro lado de la sala. Si el espacio no es muy grande podemos hacer ida y vuelta, con la particularidad de que al llegar al fondo de la sala, para dar la vuelta a la barca, todos los miembros del equipo deberán alzarse y repetir la maniobra para hacer el viaje de vuelta igual que al inicio de la carrera. Gana el equipo que llega antes a la meta y descarga a todos sus jugadores. Puede alentarse a los participantes a que hagan trampas y se entorpezcan los unos a los otros. Como premio se entregará un globo de color amarillo a los primeros, azul a los segundos y verde a los terceros, y a continuación se puede iniciar una guerra de globos de todos contra todos.

• El tiburón

Se colocan varias hojas de periódico en el suelo, formando varias islas. Se explica a los participantes que la situación representa pequeñas islas del Pacífico, con unas hermosas playas. Mientras suena una música agradable ellos deberán nadar alrededor de las pequeñas islas y cuando cambie la música por una de «terror», deberán subirse a las islas lo más rápido que puedan, ya que al instante aparecerá un tiburón hambriento que se comerá a quien permanezca en el agua. La operación de cambio de música se hace varias veces y cada vez se van quitando hojas de periódico, con lo que cada vez es más difícil encontrar sitio en las islas.

• Cambio de silla en un segundo

Se hacen grupos de entre 6 y 8 personas que se colocan en círculo, sentadas en el suelo o en sillas. El juego consiste en que a la señal del monitor deben cambiar de lugar en tan sólo un segundo. Como no es una tarea sencilla se les deja que hagan varios intentos. El monitor explica al grupo qué es lo que falla y qué estrategia debe seguir para alcanzar su objetivo. Después de varios intentos es posible conseguirlo aunque para ello el grupo debe coordinarse muy bien. El juego termina cuando claramente lo hayan conseguido o el monitor hace la vista gorda y les felicita por el éxito.

• Carrera en el túnel

Se hacen grupos de entre 6 y 10 personas en fila, en la línea de

salida. Cada equipo tiene un globo o una pelota. La forma de avanzar es que la última persona toma la pelota entre sus manos y debe pasar por debajo de las piernas de sus compañeros y colocarse en primer lugar de la fila. Una vez en pie pasa la pelota hacia atrás. Cuando el último la recibe, inicia su pase por debajo de las piernas, y así sucesivamente. Gana el equipo que consigue pasar a todos sus miembros por la línea de meta. Pueden penalizarse las trampas con tres pasos hacia atrás o la vuelta a la línea de salida.

• Orden en el ascensor

Se coloca a todo el grupo encima de colchonetas o en un rectángulo dibujado en el suelo, que sea justo el espacio mínimo que necesita el grupo para mantenerse bien apelotonado. Una vez bien ajustado el «ascensor», se le pide al grupo que sin salirse de los límites se ordene según los criterios que sugiere el monitor (colores, edades, sexos, longitud del pelo, alturas, etc.).

• Construir una máquina

El monitor pide a los participantes que formen grupos de cinco, cada uno deberá construir una máquina imaginaria (túnel de lavado, reloj, tren de montaje, etc.). Alguien empieza y los demás se van incorporando a la máquina, haciendo un movimiento o algún sonido peculiar. Una vez construida la máquina, el resto de participantes deberán adivinar de qué se trata. Al final se puede intentar que todas las máquinas se ensamblen en una sola y se muevan al mismo ritmo.

• Formas

Pueden formarse uno o dos equipos, según convenga; entre todos los miembros del equipo ha de construirse algo, una letra, un número, un objeto, una forma, etc. Se puede hacer con las personas tumbadas en el suelo si el espacio nos lo permite. A medida que se va adquiriendo mayor destreza, se pueden construir formas con volumen, sonido, etc.

• Apoyarse con…

En grupos de 5 o 6 personas, se van dando instrucciones sobre las partes del cuerpo que pueden estar en contacto en el suelo. Por ejemplo, cuatro pies y dos manos. En este caso todas las personas del grupo deberán estar a la pata coja y una haciendo la vertical sostenida por el resto del grupo. Al principio se dan instrucciones sencillas y poco a poco se van complicando para añadir dificultad al juego.

• Subir el aro

En grupos de 3 o 4 personas, se colocan alrededor de un aro que está en el suelo (de cara o de espaldas). Cogidos por los hombros han de conseguir subir el aro, hasta que puedan introducir sus cabezas en él sin tocarlo con las manos. Después deberán hacerlo

bajar metiéndose todos dentro de él.

• La cadena que atrapa

El juego consiste en evitar ser atrapado. Se escoge a un jugador para que persiga al resto de participantes. Cuando consigue atrapar a una persona ésta le da la mano y siguen atrapando a más jugadores. Cada persona que es atrapada se une a la cadena y así sucesivamente hasta que la cadena consigue atrapar al último participante.

Juegos con globos

Los globos son una de las herramientas más utilizadas dentro de los talleres de la risa. Por su sencillez, colorido y versatilidad, sirven para un montón de juegos y ejercicios. Todos ellos podrían enmarcarse dentro de alguna de las categorías anteriores, pero he querido dedicarles un apartado porque pueden ser muy útiles en cualquier momento.

Un globo puede ser utilizado de formas muy variadas, el simple hecho de hincharlo ya nos hace ejercitar la respiración, sus colores y formas nos transportan a la niñez y hacen que rápidamente nos pongamos a bromear y a hacerlos volar.

Podemos hacer guerras de globos, por colores o de todos contra todos, podemos atarlos a los tobillos y tratar de pinchar los globos de los demás intentando que no explote el nuestro, transportarlos de un lugar a otro en parejas, tríos, o como queramos, sin que se nos caiga, con la cabeza, con la barriga, con la espalda, o cualquier otra parte del cuerpo. Sostenerlo con un vaso de papel e intercambiarlo, sin que se caiga al suelo. También podemos entregarlos como premio por haber conseguido realizar un ejercicio. Pasar los globos al ritmo de la música, de uno en uno, de dos en dos, de tres en tres… Llenar la sala de globos, hacer dos equipos e intentar competir para ver qué equipo es capaz de poner todos los globos a un lado de la sala. Hacer un tren que vaya avanzando al ritmo de la música y mantener los globos entre las personas, sin sujetarlos con las manos. Agrupar a la gente por colores, hacer figuras, letras o cualquier otra forma, sujetar por grupos el mayor número de globos posible, hacer una cama de globos y poner a alguien tumbado encima sin que éstos exploten, bailar y hacer cambios de pareja, etc.

Seguro que a medida que los utilicéis se os ocurrirán un montón de juegos divertidos y amenos.

Algunos consejos para el monitor en la dinamización de los juegos:

1. El objetivo del juego

La elección del juego debe estar de acuerdo con la actividad que se pretende desarrollar y responder a los objetivos que se quieren alcanzar.

2. ¿Qué hay que tener en cuenta?

- Número de participantes
- Edad de los participantes
- Capacidad de movilidad
- El lugar y los recursos
- Condiciones de seguridad para el desarrollo del juego
- Juegos anteriores que se hayan jugado

3. Explica claramente las normas que hay que seguir

Debes estar bien preparado, conocer exactamente las reglas del juego que quieres transmitir y cuál es el equipo que necesitas para hacerlo.

4. Conduce y da ejemplos del juego

- Transmite en pocas palabras el objetivo del juego y sus reglas
- Demuestra y da ejemplos, eso ayuda a entender
- Es conveniente agregar el resto de los detalles durante el juego mismo, cuando es importante para su desarrollo

5. Participación de todos los presentes

Debes tratar de que participen todos los componentes, por lo tanto es importante crear: variedad de tipos de juegos, de estructuras y de cualidades que se necesitan para jugar. Y por supuesto intentar que todos jueguen hasta el final.

6. División en pequeños grupos

Se puede hacer de muchas formas, incluso como si se tratara de un juego. Sonidos, colores, etc. Pedir que se pongan por parejas, tríos, etc. Separando el grupo en dos mitades, poniendo aros en el suelo y pedir que se distribuyan en un número determinado de personas, etc. Estas formas de división evitan que los menos aptos para el juego queden excluidos o queden los últimos.

7. Variedad de juegos

Vale la pena animarse y probar siempre juegos nuevos, aun cuando tengamos juegos que siempre salgan bien. Debemos tener en cuenta la variedad en el tipo de juegos, ya que de esta manera cada uno de los participantes mostrará interés en uno o más juegos.

8. Finalización de un juego

Se debe parar el juego siempre que llegue a su máxima expresión. No debemos extenderlo demasiado, pues es interesante que todos queden con ganas de jugar de nuevo. De esta manera los participantes se quedan con la sensación de haberlo pasado bien y estarán dispuestos a volverlo a jugar en el caso que fuera necesario.

9. Cómo hacer participar a los «perdedores» en el juego

Se debe evitar excluir del juego a los que pierden, ya que por lo general éstos son los más «débiles» o los que más apoyo necesitan. Si los excluimos, los «fuertes» seguirán jugando hasta el final y el resto se aburrirá a un lado. En casos esporádicos se puede eliminar participantes del juego, y conviene que sean juegos cortos y rápidos.

10. Autocontrol y crítica

Al finalizar la sesión, analiza tu participación. ¿Tuvo éxito el juego? ¿Por qué? ¿Le hizo bien al grupo? ¿Respondió a los objetivos?

7

Música para las emociones y la risa

Efectos de la música en el organismo

La música es una parte importantísima en nuestra vida cotidiana, está presente en muchas de nuestras actividades de ocio como son el cine, el teatro, las discotecas y espectáculos. También en los aeropuertos, en las salas de espera, en los espacios públicos, centros comerciales. Sin darnos cuenta nos hemos acostumbrado a escuchar música ambiental, que nos acompaña en nuestro día a día. Diferentes estudios e investigaciones han demostrado que la música es muy eficaz para evocar sensaciones, recuerdos y emociones, que pueden lograr desarrollar en nosotros diferentes estados de ánimo.

La música es un elemento que conecta con el cuerpo y provoca múltiples y potentes estados de ánimo. La musicoterapia nos enseña todas sus posibilidades, por lo que será conveniente que si vais a utilizarla exploréis este interesante campo a través de algunos libros y artículos.

Si está adecuadamente empleada, conseguiremos cambios en los estados de ánimo y las emociones, que pueden ser muy favorables para quien la escucha. Aunque también es cierto que en ocasiones la música puede ser utilizada con finalidades menos bondadosas y más manipuladoras, para que compremos un determinado producto, para establecer una predisposición a la pelea y al enfrentamiento o para crear movimientos de grupos de personas.

La vibración de la música no sólo entra en nuestro organismo a través del oído, también lo hace a través de todo el organismo. La persona es en su totalidad como un gran oído atento y sensible a los sonidos del medio ambiente, que le permiten ponerse en sintonía, creando en él diferentes sensaciones, estimulando o inhibiendo estados fisiológicos y emocionales.

La música a través de sus elementos, ritmo, melodía, armonía y letra, es capaz de evocar en nosotros todo tipo de imágenes y situaciones, despertar emociones, poner en marcha nuestro intelecto y en movimiento todo nuestro cuerpo.

¿Por qué nos gusta o desagrada una determinada música?

Cuando alguien está escuchando una determinada música pueden ocurrir dos cosas: o bien se sumerge abiertamente y su entrega es total, es decir, está en correspondencia y vibra con esa música; o bien experimenta rechazo y desgana por falta de afinidad psicofisiológica y falta de correlación con la creación del compositor.

Apreciar una creación musical es, en realidad, establecer una sintonía con ella. Esto quiere decir que nuestro cuerpo está preparado fisiológica y culturalmente para acoplarse a ese tipo de música. Puede ocurrir también que existan momentos en los que no estemos dispuestos o preparados para una misma música con la que antes habíamos sintonizado, que ahora no produzca en nosotros ninguna vibración, lo cual se explica porque a veces no estamos receptivos. En uno u otro caso se deduce también que estamos más o menos receptivos en función de nuestro estado de ánimo, porque el ser humano es cambiante e influyen en él muchas variables a la vez.

Al contrario de lo que se puede presuponer, cuando una persona se encuentra deprimida es recomendable empezar con una audición musical suave y triste, como forma de sintonizar, para que se sienta comprendida y se pueda desahogar. Luego habrá que ir modificando progresivamente la audición hacia atmósferas más alegres. De otro modo, puede producirse un efecto contrario de rechazo y huida hacia estados de mayor tristeza y decepción.

En este sentido es interesante introducir un concepto desarrollado por Ronaldo Benenzon. Él habla del concepto ISO o identidad sonora, que determina las preferencias y reacciones musicales de cada individuo ante la música. Este principio se basa en el de «la similitud» y se aplica como una forma de reconocer la música que necesita cada persona en función de sus particularidades.

Lo define de la siguiente manera: «ISO es el conjunto de energías sonoras, acústicas y de movimiento que pertenecen a un individuo y lo caracterizan. Este movimiento constante está formado por las energías sonoras heredadas a través de las estructuras genéticas, por las vivencias vibracionales, gravitacionales y sonoras durante la vida uterina y por todas las experiencias analógicas desde el nacimiento hasta la edad adulta. Esto acabaría por crear una identidad corpóreo-sonora-musical que caracterizará a ese individuo en particular y lo diferenciará de todos los otros. Este concepto no es estático, sino dinámico, pues esta identidad está en un constante movimiento de cambio que se nutre de los procesos de comunicación de ese individuo. Todas las fuerzas de percepciones pasadas y presentes forman parte de nuestra experiencia aunque sea

inconsciente. Por eso en terapéutica el verdadero acto de comunicación se establece cuando se reconocen y se diferencian el ISO del musicoterapeuta y el ISO del paciente».

Podemos diferenciar cuatro tipos de ISO:

El ISO universal son los arquetipos sonoros que se encuentran en el inconsciente, heredados genéticamente desde hace miles de años. Algunos ejemplos de este tipo de energías vibratorias serían: el murmullo del agua, el sonido del viento, el rumor del mar, los truenos y algunas estructuras musicales que a lo largo de los milenios formaron parte de este ISO.

El ISO gestáltico son energías corpóreo-sonoro-musicales que se van desarrollando a partir de la historia de un individuo. Es decir, a partir de las vivencias desde la concepción. O sea desde los primeros movimientos del embrión, desde su concepción, comienzan a asimilar energías que caracterizan a ese individuo en particular. El ritmo del latido cardíaco, los sonidos de inspiración y espiración, el flujo sanguíneo, la voz de la madre, etc. También es posible que estas energías se vayan amoldando y variando a partir de la influencia familiar, social y cultural.

El ISO cultural está formado por energías sonoro-musicales que se desarrollan a partir del nacimiento del individuo y con todos los estímulos que percibirá del medio ambiente que le rodea. Estas energías forman parte del preconsciente. Algunos ejemplos pueden ser todos los sonidos y músicas que intervienen del folclore, de la cultura, o de la familia.

El ISO grupal es un sistema de energías sonoro-musicales que aparecen en determinados momentos de la interacción con el medio grupal. El ISO grupal es una resonancia cambiante que puede aparecer y desaparecer, y que se forma en un momento dado de la vida de un individuo, a raíz de las energías de los ISO gestálticos, universales y culturales de un número de individuos que comparten el mismo espacio vital, las mismas circunstancias y que, por lo tanto, utilizan formas de comunicación parecidas. El ISO grupal está profundamente ligado al esquema social en el que el individuo se integra y evoluciona. El ISO grupal necesita cierto tiempo para establecerse y estructurarse, y dependerá casi siempre de la elección del grupo.

Según todo esto podemos deducir que hay aspectos universales, culturales, sociales e individuales que influyen en los gustos y las respuestas de cada persona ante el sonido y la música.

Una música para cada ocasión

La música influye en nuestra mente y en nuestro organismo

mediante la creación de emociones. Cualquier pieza musical puede influir ya sea de manera negativa o positiva; tanto puede causarnos depresión, angustia, estrés, ansiedad o ira, como puede relajarnos, causarnos alegría o equilibrio psíquico.

No hace falta saber mucho de música para entender cómo influye en nuestro organismo, basta con sentir qué tipo de emociones despierta en nosotros. La música actúa dentro de nosotros por medio de vibraciones. En este caso, estas vibraciones se filtran en nuestra mente y a su vez ésta envía impulsos que afectan a nuestro organismo. Al mismo tiempo, la música dispone de un tipo de lenguaje que es imposible convertir en palabras. Es un lenguaje especial que solamente puede interpretarse por medio de la energía y la vibración. Aunque no tengamos este conocimiento conscientemente, nuestra mente y nuestro cuerpo sí son capaces de percibirla y experimentarla y nuestro espíritu también, así que basta una pieza musical para que mente, cuerpo y espíritu actúen autónomamente.

Influencia de los elementos musicales

Muchos de los beneficios de la música se apoyan en sus propiedades, muchas de las cuales han sido objeto de numerosos estudios e investigaciones; así tenemos que algunos de sus elementos como la armonía, la melodía, el ritmo, el volumen o intensidad, la altura o tono y el timbre, ejercen determinadas influencias sobre las personas.

La melodía influye directamente sobre el ámbito de la afectividad, se relaciona con estados subjetivos de placer-displacer, alegría-tristeza. El ritmo, en su condición de elemento dinámico, actúa como un estimulante del estado físico y anímico. Su unidad es el pulso o sucesión de sonidos de frecuencia regular, que se asimila a los del corazón. Estos pulsos se estructuran en compases que estructuran la música en partes de igual duración (2 tiempos, 4 tiempos, 3 tiempos, etc.). En función de cómo distribuyamos y subdividamos las figuras musicales, junto con los silencios, dentro de uno o varios compases, obtendremos el ritmo.

La armonía, cuando es disonante, provoca estados de ansiedad, inquietud o agitación; por el contrario, cuando es consonante, se relaciona con estados de serenidad, equilibrio, estabilidad y reposo.

El timbre o tono provoca respuestas emocionales diversas de acuerdo con la naturaleza del instrumento; así los de cobre-percusión excitan, los de viento impulsan, las cuerdas calman y los de membrana descargan. Por otro lado, tenemos que los instrumentos como el violín, la flauta y el piano resuenan

principalmente en la cabeza y afectan el área más intelectual. La mayoría de los instrumentos de percusión resuena en el área pectoral e influye en la parte más emocional. Por último, el contrabajo, el saxofón y el violonchelo vibran en el abdomen y la zona genital, apelando a las áreas más sensuales de la persona.

La intensidad distingue entre sonidos débiles o fuertes. Cuando es débil provoca sensación de intimidad y expresa quietud y serenidad; cuando es alta puede provocar excitación y desenfreno, llegando a producir molestias psicológicas y físicas (dolor).

Algunos tipos de música para dinamizar un taller

La música es una magnífica herramienta que nos puede ayudar a crear el ambiente deseado en cada uno de los momentos de nuestros talleres. Pero es importante que el monitor se encuentre cómodo utilizándola. Es necesario hacer un trabajo previo de búsqueda y selección de las piezas adecuadas para cada actividad y dinámica que vayamos a realizar. La improvisación en este apartado o la elección de una música inadecuada puede producir efectos contrarios a los pretendidos. Antes de poner cualquier música, es preferible no utilizarla. Es posible hacer talleres brillantes sin ningún tipo de música.

Tener un buen archivo musical no es difícil pero sí laborioso. Para empezar podemos revisar todo lo que tenemos en casa y catalogarlo para que nos sea fácil acceder a ella en un momento dado. Por otra parte, conviene que cada vez que escuchemos una pieza que nos guste o sugiera algo, tomemos buena nota del título y el autor para poder localizarla y almacenarla en nuestra base de datos de música. Existe en las bibliotecas públicas un apartado de fonoteca que nos permite acceder a la audición del disco deseado y luego adquirir aquellas canciones que nos parezcan interesantes. Amigos y conocidos también pueden ser una buena fuente para acceder a otros formatos de música. Poco a poco podemos ir ampliando nuestra base de datos musical para ambientar nuestras sesiones de forma variada y brillante.

Para la fase de calentamiento del taller emplearemos músicas que tengan un pulso parecido al del corazón, eso es, entre 70 y 80 pulsaciones por minuto e iremos incrementándolo a medida que vayamos progresando. Hay que tener en cuenta que también podemos jugar con el volumen, ya que la percepción del pulso se incrementa con éste, incrementando asimismo el efecto de excitación y desinhibición. Es recomendable escoger música conocida. Si ésta tiene letra, el mensaje debería ser positivo y tendente al movimiento y la alegría. Algunos ejemplos pueden ser:

música salsa, mambos, pasodobles, batukada, percusión africana y otros tipos de música que inviten al movimiento y a caminar.

Dependiendo de los juegos y dinámicas que llevemos a cabo, según el objetivo que queramos alcanzar, adaptaremos el tipo de música. En aquellos que queramos un efecto de diversión (distensión, competición, cooperación), utilizaremos músicas tipo ragtime, danzas populares, música de circo, músicas infantiles, etc. Éstas no deben ser el centro de atención, sino el acicate para provocar el estado de ánimo adecuado a fin de que el juego funcione de forma natural. El volumen ha de ser suficiente para ser escuchado, en algunos casos con potencia, pero no el protagonista de la situación, de lo contrario, corremos el riesgo de que los participantes presten más atención a la música que a la dinámica del taller en sí. Dependiendo de la duración del juego podemos enlazar varias piezas seguidas. Es conveniente hacer coincidir el final de la actividad con la parada musical, ya que esto nos facilitará la sensación de cierre del ejercicio.

En las dinámicas o juegos con objetivo o contenido emocional (confianza, autoafirmación, comunicación, interiorización), el tipo de música empleada ha de provocar que surjan los sentimientos y las emociones deseadas. Por ello hablamos de músicas por debajo de 70 pulsaciones por minuto, volumen bajo o moderado, que inviten al silencio y a la introspección. Pueden ser buenos ejemplos bandas sonoras de películas, canciones lentas de autor, música de relajación, música clásica, etc. Es preferible que no sean muy conocidas. Si tienen letra, ésta tiene que estar muy acorde con la actividad que se desarrolle. En este caso, la música se convierte en un elemento muy importante para la dinámica en sí, por lo que una mala elección puede provocar efectos evasores o contrarios a los pretendidos.

Para finalizar el taller podemos utilizar música similar a la empleada en el calentamiento, es recomendable la música marchosa que invite al movimiento, con mensaje alegre y con un componente emocional positivo.

Al principio, la elección de la música puede resultar algo complicado, pero poco a poco os iréis dando cuenta de que cada música que escuchéis os da pistas de qué utilidad puede tener en vuestros talleres. Conviene que tengáis alguna manera fácil de clasificarla y de localizarla más tarde.

Es posible que a los monitores principiantes les agobie un poco tener que dirigir la sesión, observar lo que ocurre y además estar pendientes de la música. Este punto se soluciona con la práctica. A medida que vayáis consiguiendo soltura, os resultará más fácil y sencillo coordinar todas las tareas.

Por último, quiero apuntar que no es necesario asociar música a todas y cada una de las actividades, a veces el silencio o las propias risas y expresiones de ánimo de los participantes son el mejor acompañamiento.

Después del taller

8

Qué podemos practicar en casa

Al finalizar un taller de la risa, la gente suele sentirse plena y satisfecha, las endorfinas en su cerebro provocan una sensación de bienestar y de alegría, que probablemente hacía tiempo que no experimentaban. Sienten que renace en ellos una nueva ilusión por relacionarse, ven las cosas con otro color. Pero no hay que olvidar que un taller es un espacio de aprendizaje y de crecimiento. Un espacio donde las cosas resultan fáciles, porque en él, el ambiente, el juego y el grupo propician la desinhibición para que surjan la risa y el bienestar.

Pero lo importante es saber trasladar lo aprendido a la vida cotidiana, donde la realidad es otra muy distinta y donde verdaderamente se pone a prueba nuestra conquista y nuestra capacidad para reír, incluso en los momentos más comprometidos. Es en este traspaso donde las personas van a poder probar sus habilidades recién adquiridas.

Es importante disponer de algunos consejos prácticos, sobre todo para mantenerse en la voluntad de cambiar y considerar la risa como el verdadero elixir de la vida y de la felicidad.

Ver programas y películas divertidas

Uno de los mejores consejos que puede darse a las personas que acuden a nuestros talleres es dosificar y escoger aquello que ven en televisión. Estamos demasiado acostumbrados a recibir impactos de todo tipo, noticias, publicidad, películas violentas, *reality shows*, programas basura, que no hacen más que incrementar nuestra infelicidad a través de noticias desastrosas, abocándonos al consumo irracional de cosas superfluas e innecesarias y mostrándonos una faceta de la vida y las relaciones humanas caótica y desventurada, como si esa fuera nuestra razón de vivir.

En lugar de toda esa basura, deberíamos alentar a la gente a hacer un uso racional e inteligente de los medios de difusión y de entretenimiento, para que éstos se conviertan en verdaderos agentes de ocio. Por suerte es posible acceder a programas que

verdaderamente intentan influir de manera positiva en el estado de ánimo de las personas.

Por nuestra parte deberíamos aconsejar a la gente a no ver más de un noticiario al día, para estar debidamente informados, ver con frecuencia programas divulgativos, acceder a programas humorísticos y películas donde la risa y el humor sean el objetivo. También podemos recomendar con ejemplos concretos el alquiler de películas cómicas o de sentimientos positivos y publicaciones, artículos de interés y libros sobre la risa.

Explicar chistes y anécdotas graciosas

Aunque la risoterapia no consiste en contar chistes, es muy aconsejable disponer de una buena batería de ellos para los momentos propicios. Conviene utilizar una pequeña libretita de bolsillo para tenerlos siempre a mano y anotar en ella todos los que nos parezcan interesantes cuando alguien nos cuente uno nuevo. También podemos comprar algún libro de chistes, anécdotas o frases graciosas, que encontraremos fácilmente en cualquier librería. Vale la pena recurrir a internet, hay gran variedad de sitios con muy buenos contenidos de humor.

A partir de aquí, podemos entrenar nuestras habilidades teatrales para sacarles el máximo partido. Poco a poco podemos ir ensayando su representación en reuniones con amigos, tertulias, y en momentos propicios, intentando adaptarlos a cada situación, de forma que resulten espontáneos y divertidos.

Conseguir buenos resultados es sumamente fácil, sólo debemos abandonarnos al humor, dejar de controlarnos, hacer brotar nuestra ilusión y creatividad, para dar paso a la chispa, al absurdo, la improvisación y sobre todo a reírnos de nosotros mismos. A veces el chiste peor contado es el que más hace reír.

Aquí tienes algunos chistes:

- Si un pastor de ovejas se queja de que son muy feas, ¿es un pastor protestante?
- Si un abogado no tiene clientes, ¿tiene un bufé libre?
- Si hay un tesoro hundido en el mar, ¿es economía sumergida?
- Si le quitas la dentadura postiza a tu suegra y te peinas con ella, ¿es un cepillo de dientes?
- Si tienes un lío con Margaret Thatcher y después con Sara Montiel, ¿estás a las duras y a las maduras?
- Si una chica se cuela en el supermercado, ¿es la lista de la compra?
- Ahora que el casco es obligatorio, ¿podríamos decir que el casco es funda-mental?

Cosquillas y pedorretas

Una buena forma de arrancarnos una dosis de risas improvisadas es a través de las cosquillas. Como os podéis imaginar, es necesario tener a alguien cerca, porque si te las haces tú mismo no funciona. A la gran mayoría de gente, cuando le hacemos cosquillas acaba partiéndose de risa, pero hemos de ser cuidadosos, porque a algunas personas no les gusta en absoluto y podríamos provocar un efecto totalmente contrario al deseado. Es muy importante respetar a la otra persona y no invadir su espacio personal.

No es difícil dar con alguna parte del cuerpo donde las podamos activar: cuello, axilas, cintura, piernas, etc. Son puntos muy sensibles a las cosquillas. Además de reírnos a carcajada limpia, también puede servirnos para conseguir un contacto más cercano que nos permita intimar y compartir unos buenos momentos.

Las pedorretas son otra forma de conseguir hacer cosquillas, sobre todo cuando se hacen con cariño y amor. Son una forma de compartir con la pareja o con los seres queridos la intención de pasar un momento agradable y divertido. Pueden hacerse en cualquier parte del cuerpo, ya sea encima de la ropa o directamente en la piel.

La respiración de la risa

Éste es un ejercicio que podemos practicar en cualquier parte; fomenta la relajación y el bienestar.

Solemos respirar de forma distinta cuando estamos alegres que cuando estamos apesadumbrados. La respiración triste suele ser poco profunda, lenta y poco constante, lo que hace que nuestro organismo se oxigene con dificultad y provoque tensiones en nuestra mente y nuestro corazón. En cambio, la respiración de la risa es profunda, fluida y regular, aporta una gran cantidad de oxígeno a todo nuestro cuerpo y energía a nuestra mente.

Practica cada día varias sesiones de la respiración de la risa, presta atención primero a tu respiración, inhala y exhala rítmicamente, concentrándote en la entrada y salida del aire, prolongándola poco a poco, hasta conseguir que el aire fluya libre y acompasadamente. Puedes añadir a este ejercicio una amplia sonrisa en cada espiración. Ahora imagina que el aire que respiras es el aire de la risa y que a cada bocanada de aire te vas a sentir más y más risueño, que ese aire va introduciéndose por cada parte de tu cuerpo y lo ocupa todo, cada una de tus células y te sientes más y más feliz.

Practica la amabilidad

Es un ejercicio muy sencillo, basta con pensar en la amabilidad para que de nuestro interior surjan mejores intenciones. Busca durante el día oportunidades para poder ser amable sin esperar nada a cambio. Sé amable por el mero hecho de serlo. Alégrate de ser mensajero y portador de amabilidad y alegría. Te aseguro que si lo haces de corazón, no desearás dejar de practicarlo.

Valora las pequeñas cosas que te rodean

Quizá no seamos capaces de apreciar la satisfacción que produce la consecución de pequeñas cosas y con eso desperdiciamos muchos momentos agradables de nuestra vida.

La sociedad nos educa para afrontar la vida en función del logro de importantes retos y para resolver o intentar resolver los grandes conflictos existenciales. Eso está muy bien; pero luego tenemos que convivir con los quehaceres del día a día, compuestos por multitud de cosas pequeñas y cotidianas que son las que, sumadas, nos van a dar la posibilidad de disfrutar de nuestra vida.

No perdáis tiempo. Por la mañana, al despertaros ante un nuevo día, ya tenéis una pequeña cosa que festejar, una ducha caliente, el olor a ropa limpia, el sol, el aire que respiramos, el desayuno, un poco de música, un beso, un abrazo, algo de lectura, la sonrisa de alguien cercano, el saludo de un vecino, la fragancia de tu perfume preferido, la suavidad de un peluche, el olor del mar, observar una flor, las mil formas del fuego, un vaso de agua, los latidos del corazón, un masaje..., cientos, miles de cosas más que hacemos casi siempre de forma automática, sin prestarles atención, y que por ello pasan desapercibidas sin poder disfrutarlas.

Anímate a enfocarte en el momento presente de tu vida, dale importancia a todo lo que haces saboreando ceremoniosamente cada instante, disfruta de cada segundo, se consciente de que estás vivo, observa con detalle y tus sensaciones se multiplicarán.

No lo dudes, las pequeñas cosas son las que dan grandes satisfacciones.

Practicar la risa frente al espejo

¿Quién no se ha parado alguna vez frente a un espejo y ha ensayado una mueca? Es el lugar ideal para desarrollar la risa en la intimidad. Un espejo es un instrumento potentísimo para practicar. Si reflexionas te darás cuenta de que hay muchos espejos a tu alrededor, los hay por todas partes.

Comencemos por el que todos tenemos en el baño de casa, por lo general infrautilizado. Es el primero que podemos utilizar para ensayar, cuando nos levantamos por la mañana es un buen momento para vernos con cara de sueño. No estaría mal poder comparar el antes y el después de cada una de nuestras primeras tareas, pipí, ducha, afeitado, peinado, etc.

¿Qué tal se te da la inspección dental? Es un momento propicio para hacer algunas muecas, con la lengua fuera. Las cremas faciales o la espuma de afeitar también dan mucho juego. Barbas blancas para señora y caballero, patillas, bigotes, morritos y alguna que otra pintura de guerra pueden animarte la sesión de retoque facial. ¿Y con el secador? Puedes jugar a los peinados de la señorita Pepis o el señor Potato.

La inspección de cuerpo entero puede resultar de lo más divertida, el turno de pectorales, senos y catetos incluyen miradas de frente y perfil. Las barriguitas dan mucho de sí, el gesto de mostrarla en todo su esplendor y en apenas un segundo esconderla es un buen ejercicio de abdominales. Si consigues reírte en ese momento, verás cómo lo haces sin esfuerzo, ampliando y reduciendo la cintura al menos en diez centímetros.

El trasero también es un músculo prometedor, podemos pintarle ojos, mofletes sonrosados, nariz para los atrevidos y aparecerá un personaje divertido.

Una vez vestidos podemos reaparecer en escena para ver los milagros del *prêt-à-porter* y comparar, echarle unos piropos atrevidos a la persona que te mira, que te los devolverá al instante con una sonrisa radiante.

Preparados, listos… a la calle, que se hace tarde. Por el camino, encontraremos multitud de espejos que nos esperan para practicar (retrovisores, cristales, escaparates, etc.), reflejarán nuestra imagen a poco que nos acerquemos para seguir practicando muecas, guiños, besitos, poses, etc. Y si alguien nos observa, no lo dudes: envíale tu mejor sonrisa, que a buen seguro te la devolverá.

Durante el trabajo, una visita de vez en cuando al baño nos dará la oportunidad de saludarnos y hacernos unos guiños llenos de complicidad.

Practicando varias veces por semana conseguiremos implantar el buen humor en nuestra vida, lograremos brillar desde el primer momento del día, desearemos vernos reflejados y poder comunicarnos con nuestra imagen, conseguiremos gustarnos como nunca lo habíamos hecho antes, conseguiremos tomarnos menos en serio, y lo que es más importante, reírnos sin ningún tipo de problema.

9

El botiquín de la risa

Qué es el botiquín de la risa

Es la herramienta indispensable para momentos de urgencia donde todo parece estar mal, cuando las preocupaciones nos invaden con pensamientos desalentadores y sentimientos de fracaso. Sirve para calmar la tristeza, cuando todo se vuelve gris y oscuro, cuando nada nos satisface y nos agrada, para ayudarnos a recuperar el tono vital, la alegría de vivir y el buen humor, el deseo de movernos y de sentir que estamos vivos, para poder apreciar lo positivo y lo bueno de ser uno mismo.

Debe contar con los elementos indispensables para garantizar unas buenas carcajadas desde el mismo momento en que lo abramos, y para poder montar rápidamente un risohospital de campaña, atrevido, ameno y divertido. Debe ser útil en cualquier momento y lugar, sobre todo cuando no tengamos a nadie cerca que nos pueda echar una mano amiga.

Tiene que ser ligero y transportable, principalmente si viajamos con frecuencia. Completo, personalizado, vistoso y práctico.

Su forma será la de un botiquín tradicional, eso sí, con un distintivo inconfundible, que lo haga fácil de reconocer ante cualquiera y que nos recuerde lo fácil que nos será recuperar el tono de humor y nuestras risas en tan sólo un click.

Lo suficientemente grande para almacenar todo aquello que se nos ocurra, una vez probada su eficacia.

Elementos indispensables

Este botiquín deberá contar con todos los elementos que nos permitan montar una risoterapia de campaña, en cualquier momento o lugar.

- Narices rojas, mínimo dos, para «reírnos con», siempre es mucho más divertido y alentador.
- Un espejito para vernos a nosotros mismos en plena carcajada. Unas muecas como regalo pueden ser muy indicadas.
- Calcetines chillones, a rayas y con un agujero para que respire el dedo gordo.

- Tarjeta plastificada con los die z mandamientos de la risa, por si hay que leerlos bajo la lluvia o en la bañera (pág. 159).
- Un cuaderno pequeñito de la risa, para anotar nuestras anécdotas felices y chistes preferidos y poder releerlas cuando queramos.
- Un libro sobre la risa y sus beneficios, que nos recuerde las estrategias básicas para recuperar nuestra risa y el poder de la actitud positiva.
- Un CD con tus músicas preferidas y canciones infantiles.
- Las dos películas de humor que más nos gusten.
- Fotos nuestras y de amigos riendo a carcajada limpia.
- Dos bolsitas de la infusión que más nos guste.
- Una ramita de canela bien envuelta para que no pierda su aroma.
- Unas barritas de sándalo o incienso.
- Una tableta del chocolate que más nos guste.
- Y un par de nuestras chuches preferidas.
- Un pin con una sonrisa dibujada.
- Un preservativo sin usar, porque nunca se sabe, cuando se ríe en pareja… y siempre se puede utilizar como un globo.
- Una botellita de perfume.
- Un billete de cinco euros nuevo en un sobre.
- Un muñeco de la suerte.

Normas de uso

- Debe tenerse siempre a mano.
- Revisar de vez en cuando para que no falte de nada y sustituir los elementos caducados. • Incluir nuevos objetos según nos convenga.
- Probar a menudo todos los artilugios para asegurarnos de que funcionan correctamente.
- Mostrarlo a nuestros amigos siempre que nos visiten.
- Utilizar siempre que nos apetezca.
- Siempre que nos queramos reír a gusto.
- Cuando nos sintamos solos o tristes.
- Cuando sintamos que queremos ser niños traviesos.
- Cinco minutos antes de una reunión o de algún acto serio.
- Cuando nos sintamos estresados.
- Cuando tengamos un problema que no sepamos resolver.

Nariz roja y espejo:

- Nos muestran la cara alegre de la vida y otra forma de percibirnos.
- Máscaras tristes, máscaras alegres.
- Mirarnos de otro modo.
- Una leve sonrisa es la puerta a la carcajada y la alegría.
- Tú decides cómo quieres sentirte.

Infusión, chuches, chocolate y canela:

- Infúndete un poco de sabor y alegría.
- A nadie le amarga un dulce.
- Date a ti mismo amor y cariño.
- Cierra los ojos y saborea un mundo de sensaciones e ilusiones.
- Aprende a mirar en tu interior.
- Observa tus pensamientos y apuesta por la risa.

Libreta, mandamientos y libro de la risa:

- Unas pocas teorías ayudarán a que te rías.
- Apuntar tus ideas te ayudará a creer en ellas.
- Convierte tus experiencias en tus nuevas creencias.
- Los diez mandamientos de la risa harán que brote en ti la risa:

1. «No dejes para mañana lo que puedas reír hoy.»
2. «Vive la risa sin prisa.»
3. «Quien ríe primero ríe más veces.»
4. «Antes de dormir mucho has de reír.»
5. «Más vale una risa tonta que poner el culo en pompa.»
6. «Afortunado es el hombre que se ríe de sí mismo, ya que nunca le faltará diversión.»
7. «Sonríele a la vida que ella te sonreirá a ti.»
8. «Un día no reído es un día perdido.»
9. «Hoy puede ser un gran día, deja que me ría.»
10. «Pasa la vida riendo, que te sentirás estupendo.»

Preservativo:

- Los hay de colores y varios sabores.
- Pueden servirnos para muchos usos:
- Hacer el amor y la risa.
- Hinchar un globo.
- Recipiente para guardar agua en caso de atravesar un desierto.
- Para sentirnos seguros en caso de apuro.

• ¿Qué más se te ocurre?

Música y películas:

- Para casos muy apurados, «el chacachá del tren» nos puede venir muy bien.
- Una película divertida nos puede hacer reír.
- Sesión doble de palomitas y una película de risa, es todo cuanto necesitas.
- En compañía de una buena amiga/o, mira cómo me rió. «Hasta me Río de Janeiro.»

Despierta el niño interior que hay en ti, vuelve a ser el niño travieso y disfruta.

Tú decides.

10

Reflexiones finales

La risoterapia es una práctica cada vez más común y popular, podríamos decir que se está poniendo de moda y que cada vez hay más gente interesada en ella. Probablemente porque quienes acuden a un taller y la prueban experimentan la intensidad de las sensaciones que acompañan al acto de reír.

Pero no todas las personas que se dedican a esta maravillosa tarea lo hacen con la suficiente preparación, y en ocasiones las prácticas inadecuadas pueden tener efectos desalentadores en quienes buscando una puerta al bienestar y sólo obtienen un taller donde se practican algunos ejercicios poco adecuados, por ello recomiendo que os preparéis con ilusión y responsabilidad.

Un buen taller de la risa no se improvisa; por sencillo que parezca a primera vista, precisa de una buena preparación tanto técnica como personal, para dar lo mejor de uno mismo al grupo de personas que acuden a una sesión.

Es preciso renovarse cada día, investigar sobre cada idea, sobre cada mensaje que transmitimos, cada ejercicio, cada juego, cada música y, sobre todo, ser consciente de la necesidad de cada persona del grupo, de su capacidad para asumir cambios, los miedos que le acompañan, sus limitaciones.

Somos responsables de facilitar el camino para que cada persona que acude a nuestros talleres pueda reconciliarse con su risa y su actitud positiva, formar a cada persona en el aprendizaje de percibir las realidades cotidianas desde otra perspectiva más favorable. Propiciar la autoaceptación, el autocrecimiento y el desarrollo de habilidades personales para mejorar la capacidad de adaptación a su vida cotidiana.

Un monitor de la risa ha de ser, ante todo, una persona optimista, cargada de razones para reír y exteriorizar su alegría, para contagiar a los demás su visión positiva de la vida. Ha de ser capaz, a través del ejemplo, de romper con las creencias destructivas y sembrar desde la empatía, la paciencia y la comprensión, la esperanza y la ilusión en las personas que acuden al taller.

Os animo a que innovéis cada día, reinventéis cada juego, cada

experiencia, os convirtáis en mensajeros de la risa y de sus excelentes beneficios, para que cada vez sean más las personas que puedan beneficiarse de esta excelente gimnasia que es reír a carcajada limpia. Hacer de la risa un modo de vida en la que las personas puedan compartir lo mejor de cada una, mejorar la convivencia y la cordialidad, el respeto y la libertad de expresar los sentimientos. Fomentar el contacto, los abrazos, las caricias, los halagos, la amabilidad. Hacer de lo malo la excepción, focalizando la atención de las personas en lo bueno y en lo positivo. Vivir el presente con entusiasmo, disfrutar de las cosas pequeñas y aparentemente insignificantes. Lograr que la felicidad sea el camino que hay que recorrer y no una meta a la que llegar de cualquier modo.

Reaprender a reír puede ser una de las mejores estrategias para sanar a quienes en estos momentos sufren dolor físico o de espíritu, es importante que profesionales de todas las ramas de la salud, de la educación, del desarrollo de los recursos humanos, del ocio, alienten a todas aquellas personas que lo necesiten a practicar la risa sana y franca, en cualquier momento y lugar.

Bibliografía

Amat, Oriol. *Aprender a enseñar*, Ediciones Gestión 2000, 2000.

Anduela, Maria. *Dinámica de grupos en educación*, Editorial Trillas, 1992.

Bantulà, Jaume. *Juegos motrices cooperativos*, Editorial Paidotribo, 2004.

Benenzon, Ronaldo. *Manual de Musicoterapia*, Editorial Paidós, 1981.

Cousins, Norman. *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir*, Editorial Kairós, 1982.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Aprender a fluir*, Editorial Kairós, 1998.

Elías, José. *Guía práctica de risoterapia*, Orión Ediciones, 2005.

Ferrario, Gianni. *Reír de corazón*, Tecniche Nuove, 2006.

Freud, Sigmund. *El chiste y su relación con el inconsciente*, Alianza Editorial, 1980.

Holden, Robert. *La risa la mejor medicina*, Ediciones Oniro, 1999.

Lawson, Jack. *Endorfinas. La droga de la felicidad*, Ediciones Obelisco, 1989.

Lopez Benedi, Juan Antonio. *Reír para vivir mejor*, Ediciones Obelisco, 2004.

Lleixà, Arribas. *Juegos sensoriales y de conocimiento*, Editorial Paidotribo, 2001.

Motos, Pablo. *No somos nadie 2*, Ediciones Santillana, 2005.

Torrabadella, Paz, y Corrales, José. *Cómo desarrollar el sentido del humor*, Editorial Océano, 2002.

Trias, Núria; Pérez Testor, Susana, y Filella, Luisa. *Juegos de música y expresión corporal*, Parramón Ediciones, 2002.

N

Edición en formato digital: mayo de 2011
© 2007, Enric Castellví
© de las ilustraciones: Oliveiro Dumas
© 2007, Alba Editorial, s.l.u.
Baixada de Sant Miquel, 1. 08002 Barcelona
Diseño de la cubierta: Alba Editorial
Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
ISBN: 978-84-8428-626-4
Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.
www.albaeditorial.es

ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 ha emprendido una labor de recuperación de literatura clásica (Alba Clásica y Maior), así como de ensayo histórico, literario, científico y memorístico (colección Trayectos). Asimismo, merece una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y la colección Fuera de Campo conocida por la publicación de textos de formación cinematográfica y literaria en todos sus ámbitos. También destacan sus originales y vistosos libros de cocina, así como sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello ha recibido el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial Cultural.

Consulta www.albaeditorial.es

Alba Editorial, s.l.u.
Baixada de Sant Miquel, 1 bajos
08002 Barcelona

T. 93 415 29 29
F. 93 415 74 93
info@albaeditorial.es